



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/11 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

A													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time			
W-up											0:05:00		
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20		
kick	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100		0:03:00		
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100		0:03:00		
	100	×	6	1	1' 50"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション	600		0:11:00		
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40		
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:02:40		
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:00		
	50	×	3	3	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450		0:06:45		
swim	1)	100	×	1	4	1' 10"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	400	0:04:40	
	2)	200	×	3	4	2' 30"	4~5	70~80	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去	2400	0:30:00	
				1	3	0' 30"						0:01:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00	
swim	300	×	4	1	4' 00"	3~4	60~70	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200		0:16:00	
pull	300	×	4	1	4' 00"	3~4	60~70	FR	↓ブイのみ	1200		0:16:00	
pull	300	×	3	1	3' 50"	3~4	60~70	FR	↓パドル+ブイ	900		0:11:30	
													1
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total										8150		2:12:05	



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/11 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
kick	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00	
	100	×	6	1	1' 55"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション	550	0:10:32	
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00	
	50	×	3	3	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:06:45	
swim	1)	100	×	3	3	1' 10"	7~	FR	アベレージアップ LTペース以上 HR28~ LT4.0~	900	0:10:30
	2)	300	×	1	3	4' 10"	3~4	FR	リカバリー HR22~24 LT2.0以下 乳酸除去	900	0:12:30
				1	2	1' 30"				0:03:00	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	300	×	5	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1500	0:20:50	
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:40	
pull	300	×	4	1	4' 00"	3~4	FR	↓パドル+ブイ	1200	0:16:00	
											1
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7700	2:11:27	



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/11 水曜日
 【泳法注意】
 ポディポジション
 【主観的強度】
 4

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
kick	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたポディポジション	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100		0:03:00
	100	×	5	1	2' 05"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション	500		0:10:25
drill	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100		0:03:00
	50	×	3	3	0' 45"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450		0:06:45
swim	100	×	3	1	10' 00"	9~ 85~	FR	ダイブ 400mレースペース-2秒	300		0:30:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim	300	×	5	1	4' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 スイム	1500		0:21:40
pull	300	×	4	1	4' 20"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	1200		0:17:20
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4 60~75	FR	↓パドル+ブイ	1050		0:14:35
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6000		2:15:25

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:20
	100	×	5	1	2' 10"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション	500	0:10:50
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	FR	ドリル フリー	100	0:03:20
	50	×	3	2	0' 50"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:00
swim	100	×	3	1	10' 00"	9~ 85~	FR	ダイブ 400mレースペース-2秒	300	0:30:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	200	×	5	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 スイム	1000	0:15:00
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	1000	0:15:00
pull	200	×	4	1	2' 50"	3~4 60~75	FR	↓パドル+ブイ セットレスト30秒	800	0:11:20
swim	50	×	3	1	0' 50"	3 60~70	FR	フォーム	150	0:02:30
kick	50	×	3	1	1' 10"	3 60~70	FR	↓	150	0:03:30
pull	50	×	3	1	0' 50"	3 60~70	FR	↓ブイのみ	150	0:02:30
swim	50	×	3	1	0' 50"	3 60~70	FR	↓	150	0:02:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5500	2:14:30

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:20
	100	×	4	1	2' 30"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション	400	0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	FR	ドリル フリー	100	0:03:20
	50	×	3	2	0' 55"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:30
swim	100	×	3	1	10' 00"	9~ 85~	FR	ダイブ 400mレースペース-2秒	300	0:30:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 スイム	800	0:13:20
pull	200	×	4	1	3' 20"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:13:20
pull	200	×	4	1	3' 10"	3~4 60~75	FR	↓パドル+ブイ セットレスト30秒	800	0:12:40
swim	50	×	3	1	0' 55"	3 60~70	FR	フォーム	150	0:02:45
kick	50	×	3	1	1' 20"	3 60~70	FR	↓	150	0:04:00
pull	50	×	3	1	0' 55"	3 60~70	FR	↓ブイのみ	150	0:02:45
swim	50	×	3	1	0' 55"	3 60~70	FR	↓	150	0:02:45
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5000	2:14:45



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/11 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	7	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	350	0:07:00
kick	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	50	×	5	1	1'45"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション	250	0:08:45
drill	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	フロントスカーリング パドル+ブイあり	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	3 ~50	FR	ドックプル キックあり	100	0:04:00
	50	×	3	2	1'10"	3~6 50~80	FR	1~4本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:07:00
swim	100	×	3	1	10'00"	9~ 85~	FR	ダイブ 400mレースペース-2秒	300	0:30:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	200	×	4	1	4'00"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 スイム	800	0:16:00
pull	200	×	3	1	4'00"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:12:00
pull	200	×	3	1	3'50"	3~4 60~75	FR	↓パドル+ブイ	600	0:11:30
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 各セットのラスト1本はノーマルターン		
swim	50	×	3	1	1'10"	3 60~70	FR	フォーム	150	0:03:30
kick	50	×	2	1	1'40"	3 60~70	FR	↓	100	0:03:20
pull	50	×	2	1	1'10"	3 60~70	FR	↓ブイのみ	100	0:02:20
swim	50	×	2	1	1'10"	3 60~70	FR	↓	100	0:02:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4150	2:13:45