



【テーマ】  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 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

2022/6/1 水曜日

【泳法注意】

ポディポジション

【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) 腰を浮かしたポディポジション	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	腰を浮かしたポディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	600		0:11:00	
drill	25	×	4	1	0'40"	2	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 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本トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	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~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	400		0:04:40
	2)	300	×	2	4	3'40"	4~5	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去	2400		0:29:20
			1	3	1'00"						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	4'00"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 スイム	1500		0:20:00	
	pull	300	×	4	1	4'00"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:16:00
			1	1	0'30"			セットレスト30秒 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:00:30	
DOWN	100	×	1	1							0:05:00	
Total									7550		2:04:55	



【テーマ】  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 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

2022/6/1 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	550		0:10:32
drill	25	×	4	1	0'40"	2	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 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本トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	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~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	400	0:04:40
	2)	300	×	2	4	3'50"	4~5	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去	2400	0:30:40
			1	3	1'00"						0:03:00
cho	25	×	2	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:00
swim	300	×	5	1	4'10"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン 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	
			1	1	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			0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7450		2:06:17



【テーマ】  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 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

2022/6/1 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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	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	×	5	1	2'05"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	500	0:10:25	
drill	25	×	4	1	0'40"	2	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 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 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	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	400	×	1	5	5'00"	6~7	FR	テンポ HR26~28 LT3.0~4.0 レース巡航ペース	2000	0:25:00	
	100	×	1	4	2'00"	3~4	FR	リカバリー HR20~24	400	0:08:00	
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	4'20"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1500	0:21:40	
pull	300	×	4	1	4'20"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200	0:17:20	
			1	1	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		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7050	2:03:20	



【テーマ】  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 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

2022/6/1 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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	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	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	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	500		0:10:50
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 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	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 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドリル フリー	100		0:03:20
	50	×	3	2	0' 50"	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	300		0:05:00
swim	400	×	1	5	5' 30"	6~7	FR	テンポ HR26~28 LT3.0~4.0 レース巡航ペース	2000		0:27:30
	50	×	1	4	1' 30"	3~4	FR	リカバリー HR20~24	200		0:06:00
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' 30"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1500		0:22:30
pull	300	×	4	1	4' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	1050		0:15:45
			1	1	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			0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6550		2:03:25



【テーマ】  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 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

2022/6/1 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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	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	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
	50	×	7	1	1'20"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	350		0:09:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 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	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 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	ドリル フリー	100		0:03:20
	50	×	3	2	0'55"	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	300		0:05:30
swim	100	×	4	5	1'30"	6~7	FR	テンポ HR26~28 セットレスト60秒 5セット目:3本	2000		0:30:00
			1	4	1'00"						
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	300	×	5	1	4'40"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1500		0:23:20
pull	300	×	3	1	4'40"	3~4	FR	↓ブイのみ 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	900		0:14:00
			1	1	0'30"						
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6050		2:03:20



【テーマ】  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 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

2022/6/1 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

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	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	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	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	250		0:08:45
drill	25	×	4	1	1'00"	2	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	FR	ドックプル キックあり	100		0:04:00
	50	×	3	2	1'10"	3~6	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	5	1'50"	6~7	FR	テンポ HR26~28 セットレスト60秒	1500		0:27:30
			1	4	1'30"						
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	300	×	3	1	6'00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	900		0:18:00
pull	300	×	3	1	6'00"	3~4	FR	↓ブイのみ 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	900		0:18:00
			1	1	0'30"						
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4700		2:01:45