

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	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本 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	150	0:04:30
	100	×	5	1	1' 50"	3~4 60~75	FR	4~6本 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 腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	500	0:09:10
								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		
drill	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	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 ~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 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	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
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR20~24 LT2.0以下 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	400	×	2	1	5' 10"	3~4 60~75	FR	↓スイム	800	0:10:20
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら		0:00:30
↓コースロープなし										
swim	100	×	6	3	1' 10"	5~6 75~85	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 LT2.0~4.0	1800	0:21:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
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	400	×	3	1	5' 10"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	1200	0:15:30
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	800	0:10:20
			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 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 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									7700	2:02:45

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	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本 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	150	0:04:30
	100	×	5	1	1' 55"	3~4 60~75	FR	4~6本 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 腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	450	0:08:37
								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		
drill	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	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 ~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 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	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
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR20~24 LT2.0以下 ブイのみ	1200	0:16:00
swim	400	×	2	1	5' 20"	3~4 60~75	FR	↓スイム	800	0:10:40
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら		0:00:30
↓コースロープなし										
swim	200	×	9	1	2' 30"	5~6 75~85	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 LT2.0~4.0	1800	0:22:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	400	×	3	1	5' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	1200	0:16:00
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	800	0:10:40
			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 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 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									7600	2:03:22



【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

2022/6/3 金曜日
 【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	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本 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	150	0:04:30
	100	×	4	1	2' 05"	3~4 60~75	FR	4~6本 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 腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	400	0:08:20
								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		
drill	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	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 ~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 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	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
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR20~24 LT2.0以下 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	2	1	5' 30"	3~4 60~75	FR	↓スイム	600	0:08:15
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら		0:00:30
↓コースロープなし										
swim	300	×	6	1	4' 00"	5~6 75~85	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 LT2.0~4.0	1650	0:22:00
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	400	×	3	1	5' 30"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	1200	0:16:30
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
			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 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 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									7250	2:02:30

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	×	6	1	0' 50"	2 ~50	FR	1~3本 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	150	0:05:00
	100	×	4	1	2' 10"	3~4 60~75	FR	4~6本 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 腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	400	0:08:40
								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		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	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 ~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 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	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
pull	200	×	4	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR20~24 LT2.0以下 ブイのみ	800	0:12:00
swim	200	×	5	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	900	0:13:30
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら		0:00:30
↓コースロープなし										
swim	200	×	4	2	2' 50"	5~6 75~85	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 LT2.0~4.0	1600	0:22:40
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら		0:00:30
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	×	3	1	4' 40"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	900	0:14:00
pull	300	×	3	1	4' 40"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	750	0:11:40
			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 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 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									6600	2:02:40



【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

2022/6/3 金曜日

【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	×	6	1	0' 50"	2	FR	1~3本 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	150	0:05:00
	50	×	6	1	1' 20"	3~4	FR	4~6本 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 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	300	0:08:00
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 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	0:03:20
	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
pull	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR20~24 ブイのみ	800	0:13:20
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	↓スイム	700	0:11:40
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら		0:00:30
↓コースロープなし										
swim										
1)	200	×	4	1	3' 10"	5~6	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 LT2.0~4.0	800	0:12:40
2)	200	×	3	1	3' 10"	5~6	FR	↓	600	0:09:30
			1	1	0' 30"			1)→2)セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら		0:00:30
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	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	900	0:15:00
pull	300	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	600	0:10:00
			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 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 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									5950	2:02:10



【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

2022/6/3 金曜日
 【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 ~50	FR	1~2本 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本 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 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 ~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 5ストロークずつヘッドアップ 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
pull swim	200	×	3	1	4'00"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR20~24 ブイのみ	600	0:12:00
	200	×	4	1	4'00"	3~4 60~75	FR	↓スイム セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	700	0:14:00
			1	1	0'30"					0:00:30
↓コースロープなし										
swim	200	×	3	2	3'30"	5~6 75~85	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 LT2.0~4.0 セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	1200	0:21:00
			1	1	0'30"					
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	300	×	3	1	5'50"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	900	0:17:30
pull	300	×	2	1	5'50"	3~4 60~70	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 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 各セットのラスト1本はノーマルターン	450	0:08:45
			1	1	0'30"					
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5150	2:02:30