



【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

2022/6/8 水曜日

【泳法注意】

ポディポジション

【主観的強度】

4

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
↓コースロープなし											
swim	100	×	4	3	1'30"	2~8	FR	DES イージー ~ レースペース 以上 体調に合わせてスピード刺激を調整	1200		0:18:00
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	×	4	1	4'00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200		0:16:00
pull	300	×	3	1	4'00"	3~4	FR	↓ブイのみ	900		0:12:00
			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 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									5350		1:37:55



【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

2022/6/8 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 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
↓コースロープなし											
swim											
1)	100	×	1	3	1' 10"	7~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	300		0:03:30
2)	200	×	2	3	2' 30"	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	1200		0:15:00
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	×	4	1	4' 00"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200		0:16:00
pull	300	×	4	1	4' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:16:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5900		1:42:58



【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

2022/6/8 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【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	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
↓コースロープなし											
swim											
1)	100	×	1	3	1' 10"	7~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	300		0:03:30
2)	300	×	1	3	4' 00"	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 セットレスト60秒	900		0:12:00
			1	2	1' 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	×	4	1	4' 20"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200		0:17:20
pull	300	×	4	1	4' 20"	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 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	1200		0:17:20
			1	1	0' 30"						
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5550		1:43:30



【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

2022/6/8 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

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 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	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 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
↓コースロープなし											
swim	200	×	9	1	2'50"	6~7 75~85	FR	テンポ HR26~28 LT3.0~4.0 レース巡航ペース 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	1800		0:25:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim	200	×	4	1	3'10"	3~4 60~70	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	800		0:12:40
pull	200	×	5	1	3'10"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	900		0:14:15
			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									5300		1:44:05



【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

2022/6/8 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

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
↓コースロープなし											
swim	200	×	8	1	3'10"	6~7	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 レース巡航ペース 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	1600		0:25:20
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	200	×	5	1	3'20"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1000		0:16:40
pull	200	×	4	1	3'20"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:13:20
			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									5050		1:47:20



【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

2022/6/8 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 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 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
↓コースロープなし											
swim	200	×	7	1	3'30"	6~7 75~85	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 レース巡航ペース 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	1400		0:24:30
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	200	×	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	800		0:16:00
pull	200	×	4	1	4'00"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	700		0:14:00
								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			
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4300		1:46:45