



【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

2022/6/10 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

A-1											
			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	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	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	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											
1)	100	×	1	2	1' 10"	7~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	200		0:02:20
2)	300	×	2	2	3' 40"	5~6	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		0:14:40
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
↓コースロープなし											
swim	400	×	2	1	5' 10"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	800		0:10:20
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ セットレストなし 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	800		0:10:20
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4900		1:26:45



【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

2022/6/10 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

A-2										
			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
drill	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	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 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
swim	100	×	4	3	1' 10"	5~6 75~85	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 LT2.0~4.0	1200	0:14:00
			1	2	1' 20"			セットレスト1分20秒		0:02:40
cho	25	×	6	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
↓コースロープなし										
swim	400	×	2	1	5' 10"	3~4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	800	0:10:20
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ セットレストなし 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	800	0:10:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4750	1:26:25



【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

2022/6/10 金曜日  
 【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	×	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 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	450	0:08:37
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	300	×	3	1	4' 00"	3~4 65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR20~24 LT2.0以下 ブイのみ	900	0:12:00
swim	300	×	2	1	4' 00"	3~4 65~75	FR	↓スイム	600	0:08:00
			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	400	×	2	1	5' 20"	3~4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	800	0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ セットレストなし 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	800	0:10:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4850	1:27:22



【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

2022/6/10 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	300	×	3	1	4' 10"	3~4 65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR20~24 LT2.0以下 ブイのみ	900	0:12:30
swim	300	×	2	1	4' 10"	3~4 65~75	FR	↓スイム	600	0:08:20
			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	400	×	4	1	5' 20"	5~6 75~85	FR	テンポ泳 ノーマルターン HR26~28 LT2.0~4.0	1600	0:21:20
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	×	2	1	5' 30"	3~4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	800	0:11:00
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4 65~75	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									6500	1:52:25

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	×	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 65~75	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	×	3	1	3' 00"	3~4 65~75	FR	↓スイム	600		0:09:00
			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	×	3	3	1' 20"	7~8 85~	FR	ショートレスト ノーマルターン HR28~30	900		0:12:00
			1	2	4' 00"			セットレスト4分 適宜前横呼吸を織り交ぜながら			0:08:00
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	×	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	×	2	1	4' 40"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	600		0:09:20
			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									5450		1:52:40



【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

2022/6/10 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 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
pull	200	×	3	1	3' 20"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR20~24 ブイのみ	600	0:10:00
swim	200	×	3	1	3' 20"	3~4	FR	↓スイム	600	0:10:00
			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	×	3	3	1' 30"	7~8	FR	ショートレスト ノーマルターン HR28~30	900	0:13:30
			1	2	3' 30"			セットレスト3分30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら		0:07:00
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	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	600	0:10:00
pull	300	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	750	0:12:30
			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									5000	1:52:30



【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

2022/6/10 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)	100	0:04:00
	50	×	5	1	1'45"	3~4 60~75	FR	3~4本 ノーボードキック 板なし 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	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	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
swim	200	×	2	1	4'00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	400	0:08:00
			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	×	3	3	1'40"	7~8 85~	FR	ショートレスト ノーマルターン HR28~30	900	0:15:00
			1	2	3'00"			セットレスト3分30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら		0:06:00
cho	25	×	2	1	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	300	×	2	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	600	0:11:40
pull	300	×	2	1	5'50"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	600	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									4350	1:51:35