



【テーマ】
コンディションの調整
疲労度の確認
スピード刺激

2022/6/17 金曜日
【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	×	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 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	0:09:10
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 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 ~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	400	×	3	1	5' 10"	4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム コンディション・パフォーマンスの確認 適宜前横呼吸を織り交ぜながら ラスト1本はノーマルターン	1200	0:15:30
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	25	×	3	6	0' 30"	3~8 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1	15' 00"				100	0:15:00
Total									3650	1:22:35



【テーマ】
 コンディションの調整
 疲労度の確認
 スピード刺激

2022/6/17 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 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 ~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	400	×	3	1	5' 20"	4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム コンディション・パフォーマンスの確認 適宜前横呼吸を織り交ぜながら ラスト1本はノーマルターン	1200		0:16:00
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	25	×	3	6	0' 30"	3~8 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1	15' 00"				100		0:15:00
Total									3600		1:22:32



【テーマ】
コンディションの調整
疲労度の確認
スピード刺激

2022/6/17 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 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	400	0:08:20
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 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 ~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	400	×	3	1	5' 20"	5~6 75~85	FR	テンポ T字ターン HR22~24 LT2.0~4.0 スイム コンディション・パフォーマンスの確認 適宜前横呼吸を織り交ぜながら ラスト1本はノーマルターン	1200	0:16:00
S/P	400	×	3	1	5' 30"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT2.0以下 スイム or ブイのみ	1200	0:16:30
DOWN	100	×	1	1	10' 00"				100	0:10:00
Total									4200	1:22:45



【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

2022/6/17 金曜日
 【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										
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	0:05:00 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 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	400	0:08:40
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
swim	200	×	3	2	2' 50"	6 75~85	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 レースペース セットレスト60秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	1200	0:17:00
			1	1	1' 00"					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
S/P	200	×	6	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム レストなし 1~3本:スイム 4~6本:ブイのみ 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 3・6本目はノーマルターン	1200	0:18:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4050	1:23:20



【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

2022/6/17 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 ~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
	50	×	6	1	1' 20"	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	300	0:08:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	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 ~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	200	×	3	2	3' 00"	6 75~85	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 レースペース セットレスト60秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	1200	0:18:00
			1	1	1' 00"					0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
S/P	200	×	6	1	3' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム レストなし 1~3本:スイム 4~5.5本:ブイのみ 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 3・5.5本目はノーマルターン	1100	0:18:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3800	1:24:30



【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

2022/6/17 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	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	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 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	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										
1)	200	×	3	1	3'30"	6	FR	テンポ ノーマルターン HR26~28 レースペース	600	0:10:30
2)	200	×	2	1	3'30"	6	FR	↓	400	0:07:00
			1	1	1'00"			1)→2)セットレスト60秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
S/P	200	×	5	1	3'50"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム レストなし 1~2本:スイム 3~4.5本:ブイのみ 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 2・4.5本目はノーマルターン	900	0:17:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3200	1:23:30