



【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

2022/6/24 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【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	×	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
pull	300	×	4	1	3' 40"	3~4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	1200	0:14:40
pull	300	×	4	1	3' 50"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:15:20
swim	300	×	4	1	3' 50"	3~4 65~75	FR	スイム	1200	0:15:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 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		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5400	1:32:25



【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

2022/6/24 金曜日
 【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	×	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 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	150	0:04:30
	100	×	5	1	1' 55"	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	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
pull	300	×	4	1	3' 50"	3~4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	1200	0:15:20
pull	300	×	4	1	4' 00"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:00
swim	300	×	4	1	4' 00"	3~4 65~75	FR	スイム	1050	0:14:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 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		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5200	1:31:52



【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

2022/6/24 金曜日
 【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	×	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 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	150	0:04:30
	100	×	4	1	2' 05"	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	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
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT2.0以下 スイム	1200	0:16:40
pull	300	×	4	1	4' 20"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:17:20
swim	300	×	3	1	4' 20"	3~4 65~75	FR	スイム	750	0:10:50
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 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		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4850	1:31:05



【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

2022/6/24 金曜日
 【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										
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 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	0:03:00
	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										
1)	200	×	3	1	2' 50"	4~6 65~80	FR	DES 3本目気持ちよく 体調に合わせてスピードを調整	600	0:08:30
2)	100	×	3	1	1' 30"	3~7 60~85	FR	↓	300	0:04:30
2)	50	×	3	2	1' 00"	2~8 55~90	FR	↓	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1	20' 00"				100	0:20:00
Total									2850	1:20:20



【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

2022/6/24 金曜日
 【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										
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
	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										
1)	200	×	3	1	3' 20"	4~6 65~80	FR	DES 3本目気持ちよく 体調に合わせてスピードを調整	600	0:10:00
2)	100	×	3	1	1' 40"	3~7 60~85	FR	↓	300	0:05:00
2)	50	×	3	1	1' 00"	2~8 55~90	FR	↓	150	0:03:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1	20' 00"				100	0:20:00
Total									2600	1:19:50



【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

2022/6/24 金曜日
 【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	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	1'40"	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	0:08:20
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
swim										
1)	200	×	3	1	4'00"	4~6 65~80	FR	DES 3本目気持ちよく 体調に合わせてスピードを調整	600	0:12:00
2)	100	×	3	1	2'00"	3~7 60~85	FR	↓	300	0:06:00
2)	50	×	3	1	1'10"	2~8 55~90	FR	↓	150	0:03:30
DOWN	100	×	1	1	20'00"				100	0:20:00
Total									2350	1:21:50