



【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

2022/6/29 水曜日

【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	×	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' 50"	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	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
pull	400	×	3	1	4' 50"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200	0:14:30
pull	400	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:10:00
swim	400	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	↓スイム	800	0:10:00
↓コースロープなし										
swim	50	×	3	5	0' 50"	2~8	FR	DES イージー~ハード(レースペース以上)	750	0:12:30
↑週末レース組はここまで										
swim	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200	0:15:30
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:10:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7500	2:03:15



【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

2022/6/29 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
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200	0:15:30
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:10:40
swim	400	×	2	1	5' 20"	3~4	FR	↓スイム	600	0:08:00
↓コースロープなし										
swim	50	×	3	5	0' 50"	2~8	FR	DES イージー~ハード	750	0:12:30
swim	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200	0:16:00
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:10:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7250	2:03:17



【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

2022/6/29 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
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200	0:16:00
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
swim	400	×	2	1	5' 30"	3~4	FR	↓スイム	600	0:08:15
↓コースロープなし										
swim	50	×	3	5	0' 50"	2~8	FR	DES イージー~ハード	750	0:12:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200	0:16:30
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7200	2:05:05



【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

2022/6/29 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	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	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	400	×	2	1	5' 40"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	800		0:11:20
pull	400	×	2	1	5' 50"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:11:40
swim	400	×	2	1	5' 50"	3~4	FR	↓スイム	800		0:11:40
↓コースロープなし											
swim	50	×	3	4	1' 00"	2~8	FR	DES イージー~ハード	600		0:12:00
swim	400	×	2	1	5' 50"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	800		0:11:40
pull	400	×	3	1	5' 50"	3~4	FR	↓ブイのみ	1000		0:14:35
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6500		2:03:05



【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

2022/6/29 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
pull	400	×	2	1	6' 20"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	800	0:12:40
pull	400	×	2	1	6' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:13:00
swim	400	×	2	1	6' 30"	3~4	FR	↓スイム	600	0:09:45
↓コースロープなし										
swim	50	×	3	4	1' 00"	2~8	FR	DES イージー~ハード	600	0:12:00
swim	400	×	2	1	6' 30"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	800	0:13:00
pull	400	×	2	1	6' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:13:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5950	2:03:15



【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

2022/6/29 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	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	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	1'40"	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	0:08:20
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 キックあり	100	0:04:00
	50	×	3	2	1'05"	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	0:06:30
pull	300	×	2	1	5'40"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	600	0:11:20
pull	300	×	2	1	5'50"	3~4	FR	↓ブイのみ	600	0:11:40
swim	300	×	2	1	5'50"	3~4	FR	↓スイム	600	0:11:40
↓コースロープなし										
swim	50	×	3	4	1'00"	2~8	FR	DES イージー・レスト・ハード	600	0:12:00
swim	400	×	2	1	7'30"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	800	0:15:00
pull	400	×	2	1	7'30"	3~4	FR	↓ブイのみ	600	0:11:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5100	2:01:45