



【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

2022/7/8 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	×	4	1	0' 45"	2 ~50	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 ~50	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 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	600	0:11:00
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	400	×	4	1	5' 00"	3~4 60~70	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600	0:20:00
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	1200	0:15:30
swim	400	×	3	1	5' 10"	3~4 60~70	FR	↓スイム	1200	0:15:30
swim	25	×	6	1	0' 30"	2 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	9~ -	FR	全力!!!	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									6150	1:53:55



【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

2022/7/8 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	×	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	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	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	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	400	×	4	1	5' 10"	3~4	60~70	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600	0:20:40
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	60~70	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:00
swim	400	×	3	1	5' 20"	3~4	60~70	FR	↓スイム	1000	0:13:20
swim	25	×	6	1	0' 30"	2	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	9~	-	FR	全力!!!	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									5900	1:52:27	



【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

2022/7/8 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	×	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	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		0:10:25
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	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	400	×	4	1	5' 20"	3~4	60~70	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600		0:21:20
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	60~70	FR	↓ブイのみ	1200		0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4	60~70	FR	↓スイム	1000	0:13:45	
												1
											0:00:30	
swim	25	×	6	1	0' 30"	2	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	9~	-	FR	全力!!!	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total										5850		1:53:55



【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

2022/7/8 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										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 ~50	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 ~50	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 ~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	400	×	4	1	5' 40"	3~4 60~70	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600	0:22:40
pull	400	×	3	1	5' 50"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	1200	0:17:30
swim	400	×	2	1	5' 50"	3~4 60~70	FR	↓スイム	800	0:11:40
swim	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	50	×	1	1	5' 00"	9~ -	FR	全力!!!	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									5450	1:54:10



【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

2022/7/8 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										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	200	×	6	1	3' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200	0:18:00
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	1000	0:15:50
swim	200	×	6	1	3' 10"	3~4	FR	↓スイム 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	1100	0:17:25
									1	1
swim	25	×	4	1	0' 40"	2	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	50	×	1	1	5' 00"	9~	FR	全力!!!	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									5000	1:53:15



【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

2022/7/8 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	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	1'40"	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	0:08:20
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 キックあり	100	0:04:00
	50	×	3	2	1'05"	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	0:06:30
pull	200	×	6	1	3'10"	3~4 60~70	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200	0:19:00
pull	200	×	5	1	3'20"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	1000	0:16:40
swim	200	×	5	1	3'20"	3~4 60~70	FR	↓スイム	900	0:15:00
swim	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	50	×	1	1	5'00"	9~ -	FR	全力!!!	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4550	1:51:40