



【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

2022/7/13 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	5' 00"	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	0:15:00
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200	0:15:30
swim	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	↓スイム	1200	0:15:30
↓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	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	900	0:12:00
pull	300	×	4	1	4' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									8400	2:16:55



【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

2022/7/13 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	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:00
swim	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	↓スイム	1000	0:13:20
↓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	300	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	900	0:12:30
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									8150	2:16:27



【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

2022/7/13 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	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	↓スイム	1000	0:13:45
↓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	300	×	3	1	4' 20"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	900	0:13:00
pull	300	×	4	1	4' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	1050	0:15:10
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7950	2:16:45



【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

2022/7/13 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	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	1200		0:17:00
pull	400	×	3	1	5' 50"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:17:30
swim	400	×	2	1	5' 50"	3~4	FR	↓スイム	800		0:11:40
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
↓コースロープなし											
swim	50	×	3	5	1' 00"	2~8	FR	DES イージー~ハード	750		0:15:00
swim	300	×	3	1	4' 30"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	900		0:13:30
pull	300	×	3	1	4' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	750		0:11:15
			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									7300		2:16:05



【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

2022/7/13 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	300	×	3	1	4' 50"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	900	0:14:30
pull	300	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	900	0:15:00
swim	300	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	↓スイム	900	0:15:00
↓コースロープなし										
swim	50	×	3	5	1' 00"	2~8	FR	DES イージー~ハード	750	0:15:00
swim	300	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	600	0:10:00
pull	300	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	900	0:15:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6500	2:14:20



【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

2022/7/13 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 ~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	300	×	3	1	5'20"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	900	0:16:00
pull	300	×	3	1	5'30"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	900	0:16:30
swim	300	×	3	1	5'30"	3~4 60~70	FR	↓スイム	750	0:13:45
↓コースロープなし										
swim	50	×	3	5	1'00"	2~8 55~90	FR	DES イージー・レスト・ハード	750	0:15:00
swim	200	×	3	1	3'40"	3~4 60~70	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	600	0:11:00
pull	200	×	4	1	3'40"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	800	0:14:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6000	2:15:45