



【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

2022/8/5 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	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	×	6	1	0'45"	2	CHO	ドリル フリー	150		0:04:30
	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	300	×	5	1	3'50"	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	1500		0:19:10
pull	300	×	4	1	4'00"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:16:00
swim	300	×	4	1	4'00"	3~4	FR	↓スイム	1200		0:16:00
			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			0:00:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
Div	50	×	1	1	5'00"	9	FR	全力 筋出力・神経系	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									6050		1:54:35



【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

2022/8/5 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	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	×	6	1	0'45"	2	CHO	ドリル フリー	150		0:04:30
	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	300	×	5	1	4'00"	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	1500		0:20:00
pull	300	×	4	1	4'10"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:16:40
swim	300	×	4	1	4'10"	3~4	FR	↓スイム	1050		0:14:35
								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			
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
Div	50	×	1	1	5'00"	9	FR	全力 筋出力・神経系	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5850		1:54:13



【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

2022/8/5 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 4

C												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	×	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	×	6	1	0'45"	2	CHO	ドリル フリー		150		0:04:30	
	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	300	×	5	1	4'10"	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		1500		0:20:50	
pull	300	×	4	1	4'20"	3~4	FR	↓ブイのみ		1200		0:17:20	
swim	300	×	3	1	4'20"	3~4	FR	↓スイム		900		0:13:00	
									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	
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		100		0:02:00	
Div	50	×	1	1	5'00"	9	FR	全力 筋出力・神経系		50		0:05:00	
DOWN	100	×	1	1								0:10:00	
Total										5650		1:54:00	



【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

2022/8/5 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	450	0:09:45
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	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ドリル フリー	150	0:05:00
	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	300	×	4	1	4' 20"	3~4	60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200	0:17:20
pull	300	×	4	1	4' 30"	3~4	60~70	FR	↓ブイのみ	1200	0:18:00
swim	300	×	4	1	4' 30"	3~4	60~70	FR	↓スイム	1050	0:15:45
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	9	90~	FR	全力 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										5300	1:53:20



【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

2022/8/5 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 4

E												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	×	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	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	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	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	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	0:03:20
	25	×	6	1	0'50"	2	FR	ドリル フリー		150		0:05:00	0:05:00
	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	0:05:30
pull	200	×	6	1	3'00"	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		0:18:00	0:18:00
pull	200	×	5	1	3'10"	3~4	FR	↓ブイのみ		1000		0:15:50	0:15:50
swim	200	×	6	1	3'10"	3~4	FR	↓スイム		1100		0:17:25	0:17:25
									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	
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		100		0:02:40	0:02:40
Div	50	×	1	1	5'00"	9	FR	全力 筋出力・神経系		50		0:05:00	0:05:00
DOWN	100	×	1	1									0:10:00
Total										5050		1:54:55	



【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

2022/8/5 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	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	×	6	1	0'50"	2	CHO	ドリル フリー	150		0:05:00
	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	3'10"	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		0:19:00
pull	200	×	5	1	3'20"	3~4	FR	↓ブイのみ	1000		0:16:40
swim	200	×	5	1	3'20"	3~4	FR	↓スイム	900		0:15:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	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 筋出力・神経系	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4800		1:54:00