



【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

2022/8/10 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 ~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	×	6	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	150	0:04:30
	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	×	3	1	3' 50"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900	0:11:30
swim	300	×	3	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	900	0:12:00
swim	300	×	3	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	900	0:12:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim										
1)	400	×	4	1	5' 00"	5~6 70~80	FR	テンポ泳 HR25~27 LT2.0~4.0	1600	0:20:00
2)	100	×	3	1	2' 00"	2 ~50	FR	リカバリー HR22以下	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1				長めのダウンで乳酸除去		0:15:00
Total									6700	2:05:25



【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

2022/8/10 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 ~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' 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 ~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	×	6	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	150		0:04:30
	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	×	3	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900		0:12:00
swim	300	×	3	1	4' 10"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	900		0:12:30
swim	300	×	3	1	4' 10"	3~4 60~75	FR	↓スイム	750		0:10:25
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim											
1)	400	×	4	1	5' 00"	5~6 70~80	FR	テンポ泳 HR25~27 LT2.0~4.0	1600		0:20:00
2)	100	×	3	1	2' 00"	2 ~50	FR	リカバリー HR22以下	300		0:06:00
DOWN	100	×	1	1				長めのダウンで乳酸除去			0:15:00
Total									6500		2:04:22



【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

2022/8/10 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 ~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	×	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' 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	×	6	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	150		0:04:30
	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	×	3	1	4' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900		0:13:00
swim	300	×	3	1	4' 30"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	900		0:13:30
swim	300	×	2	1	4' 30"	3~4 60~75	FR	↓スイム セットレスト30秒	600		0:09:00
			1	2	0' 30"						
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim											
1)	400	×	4	1	5' 30"	5~6 70~80	FR	テンポ泳 HR25~27 LT2.0~4.0	1600		0:22:00
2)	50	×	3	1	1' 30"	2 ~50	FR	リカバリー HR22以下	150		0:04:30
DOWN	100	×	1	1				長めのダウンで乳酸除去			0:15:00
Total									6150		2:05:45



【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

2022/8/10 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 ~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	×	4	1	0' 50"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100	0:03:20
	50	×	3	3	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	450	0:07:30
pull	300	×	3	1	4' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900	0:13:00
swim	300	×	3	1	4' 30"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	900	0:13:30
swim	300	×	2	1	4' 30"	3~4 60~75	FR	↓スイム セットレスト30秒	600	0:09:00
			1	2	0' 30"					
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim										
1)	400	×	4	1	5' 30"	5~6 70~80	FR	テンポ泳 HR25~27 LT2.0~4.0	1600	0:22:00
2)	100	×	3	1	2' 00"	2 ~50	FR	リカバリー HR22以下	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1				長めのダウンで乳酸除去		0:15:00
Total									6200	2:07:05



【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

2022/8/10 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 ~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	×	4	1	2' 30"	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	0:10:00
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 ~50	CHO	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
pull	300	×	3	1	4' 40"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900	0:14:00
swim	300	×	2	1	4' 50"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:40
swim	300	×	3	1	4' 50"	3~4 60~75	FR	↓スイム	750	0:12:05
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	400	×	4	1	6' 00"	5~6 70~80	FR	テンポ泳 HR25~27 LT2.0~4.0	1600	0:24:00
2)	50	×	3	1	1' 30"	2 ~50	FR	リカバリー HR22以下	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1				長めのダウンで乳酸除去		0:15:00
Total									5700	2:07:25



【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

2022/8/10 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	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	×	4	1	2'30"	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	0:10:00
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 ~50	CHO	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
pull	300	×	3	1	4'50"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900	0:14:30
swim	300	×	2	1	5'00"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:10:00
swim	300	×	2	1	5'00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	600	0:10:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	400	×	4	1	6'00"	5~6 70~80	FR	テンポ泳 HR25~27 LT2.0~4.0	1600	0:24:00
2)	50	×	3	1	1'30"	2 ~50	FR	リカバリー HR22以下	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1				長めのダウンで乳酸除去		0:15:00
Total									5500	2:05:50