



【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

2022/8/26 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 トックプル 3~4本 ロングトックプル 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	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
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	6	1	1' 00"	3~8	FR	1~3本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 4本 イージー ノーマルターン 5~6本 ハード ノーマルターン	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									5950	1:49:55



【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

2022/8/26 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 トックプル 3~4本 ロングトックプル 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	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
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	6	1	1' 00"	3~8	FR	1~3本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 4本 イージー ノーマルターン 5~6本 ハード ノーマルターン	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									5750	1:49:17



【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

2022/8/26 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	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 トックプル 3~4本 ロングトックプル 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	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
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	6	1	1' 00"	3~8	FR	1~3本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 4本 イージー ノーマルターン 5~6本 ハード ノーマルターン	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									5650	1:49:35



【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

2022/8/26 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' 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' 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 トックプル 3~4本 ロングトックプル 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	CHO	ドリル フリー	150	0:05:00
	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	200	×	5	1	2' 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	1000	0:14:10
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	1000	0:15:00
swim	200	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	↓スイム	1000	0:15:00
			1	2	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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	6	1	1' 00"	3~8	FR	1~3本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 4本 イージー ノーマルターン 5~6本 ハード ノーマルターン	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									5150	1:49:00



【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

2022/8/26 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' 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' 20"	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	0:10:30
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 トックプル 3~4本 ロングトックプル 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	CHO	ドリル フリー	150	0:05:00
	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	200	×	5	1	3' 00"	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	1000	0:15:00
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	1000	0:15:50
swim	200	×	5	1	3' 10"	3~4 60~70	FR	↓スイム	900	0:14:15
			1	2	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		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	6	1	1' 00"	3~8 50~85	FR	1~3本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 4本 イージー ノーマルターン 5~6本 ハード ノーマルターン	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4950	1:48:45



【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

2022/8/26 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' 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
	50	×	8	1	1' 15"	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' 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 トックプル 3~4本 ロングトックプル 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	CHO	ドリル フリー	150	0:05:00
	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	200	×	5	1	3' 10"	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	1000	0:15:50
pull	200	×	5	1	3' 20"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	1000	0:16:40
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4 60~70	FR	↓スイム	800	0:13:20
			1	2	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		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	5	1	1' 00"	3~8 50~85	FR	1~3本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 4本 イージー ノーマルターン 5~6本 ハード ノーマルターン	250	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4700	1:47:40