



【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

2022/8/31 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

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
swim	1)	×	1	4	1' 10"	7~ 85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	400	0:04:40
	2)	×	2	4	3' 40"	4~5 70~80	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去	2400	0:29:20
			1	3	1' 00"			セットレスト60秒		0:03:00
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	300	×	4	1	4' 00"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200	0:16:00
pull	300	×	4	1	4' 00"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	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
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7300	2:02:25



【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

2022/8/31 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】

5

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
swim	1)	×	1	4	1' 10"	7~ 85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	400	0:04:40
	2)	×	2	4	4' 10"	4~5 70~80	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 セットレスト60秒 ※4セット目:300mは1本	2400	0:33:20
			1	3	1' 00"					0:03:00
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	300	×	4	1	4' 10"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200	0:16:40
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	1050	0:14:35
			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
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7100	2:05:12



【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

2022/8/31 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' 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 ~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
swim	1)	×	1	4	1' 20"	7~ 85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	400	0:05:20
	2)	×	2	4	4' 20"	4~5 70~80	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 セットレスト60秒 ※4セット目:300mは1本	2400	0:34:40
			1	3	1' 00"					0:03:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	2 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	300	×	4	1	4' 30"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200	0:18:00
pull	300	×	3	1	4' 30"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	900	0:13:30
			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
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6850	2:06:40



【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

2022/8/31 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' 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' 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' 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 swim	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 ブイのみ	1600	0:21:20
	400	×	3	1	5' 20"	3~4 60~70	FR	↓スイム セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 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 各セットラスト:ノーマルターン	1200	0:16:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	6	1	1' 00"	3~8 50~85	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 筋刺激	300	0:06:00
P or S	300	×	5	1	4' 10"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5以下 リカバリー 乳酸除去 ブイのみ or スイム	1500	0:20:50
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6400	1:55:50



【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

2022/8/31 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' 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 swim	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 ブイのみ	1600	0:22:40
	400	×	3	1	5' 40"	3~4 60~70	FR	↓スイム セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 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 各セットラスト:ノーマルターン	1000	0:14:10
			1	1	0' 30"					0:00:30
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	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 筋刺激	300	0:06:00
P or S	300	×	5	1	4' 30"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5以下 リカバリー 乳酸除去 ブイのみ or スイム	1350	0:20:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6000	1:55:15



【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

2022/8/31 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	0'45"	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	1'20"	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	400	0:10:40
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	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 swim	400	×	3	1	6'20"	3~4 60~70	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 ブイのみ	1200	0:19:00
	400	×	3	1	6'20"	3~4 60~70	FR	↓スイム セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 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 各セットラスト:ノーマルターン	1200	0:19:00
			1	1	0'30"					0:00:30
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	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 筋刺激	300	0:06:00
P or S	300	×	4	1	4'40"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5以下 リカバリー 乳酸除去 ブイのみ or スイム	1200	0:18:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5550	1:54:40