



【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

2022/9/2 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	×	3	1	3' 50"	3~4	FR	スムーズHR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	900	0:11:30
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	900	0:12:00
swim	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓スイム 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 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	900	0:12:00
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	×	4	1	1' 00"	3~8	FR	1~2本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 3本 イージー ノーマルターン 4本 ハード ノーマルターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5000	1:33:25

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 60~70	FR	スムーズHR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	900	0:12:30
swim	300	×	3	1	4' 10"	3~4 60~70	FR	↓スイム 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 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	900	0:12:30
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	×	4	1	1' 00"	3~8 50~85	FR	1~2本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 3本 イージー ノーマルターン 4本 ハード ノーマルターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4900	1:33:27

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	×	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	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズHR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	900	0:12:30
pull	300	×	3	1	4' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	900	0:13:00
swim	300	×	3	1	4' 20"	3~4	FR	↓スイム 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 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	750	0:10:50
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	×	4	1	1' 00"	3~8	FR	1~2本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 3本 イージー ノーマルターン 4本 ハード ノーマルターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4750	1:33:40

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 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	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	×	4	1	2' 50"	3~4	FR	スムーズHR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	800		0:11:20
pull	200	×	4	1	3' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:12:00
swim	200	×	4	1	3' 00"	3~4	FR	↓スイム 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 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	800		0:12:00
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	×	4	1	1' 00"	3~8	FR	1~2本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 3本 イージー ノーマルターン 4本 ハード ノーマルターン	200		0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4450		1:33:10



【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

2022/9/2 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	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' 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	450		0:10:30
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	×	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	×	4	1	3' 00"	3~4	FR	スムーズHR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	800		0:12:00
pull	200	×	4	1	3' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:12:40
swim	200	×	4	1	3' 10"	3~4	FR	↓スイム 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 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	700		0:11:05
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	×	4	1	1' 00"	3~8	FR	1~2本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 3本 イージー ノーマルターン 4本 ハード ノーマルターン	200		0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4300		1:33:45

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	200	×	4	1	3'10"	3~4 60~70	FR	スムーズHR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	800	0:12:40
pull	200	×	4	1	3'20"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	800	0:13:20
swim	200	×	3	1	3'20"	3~4 60~70	FR	↓スイム 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 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	600	0:10:00
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	×	4	1	1'00"	3~8 50~85	FR	1~2本 イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 3本 イージー ノーマルターン 4本 ハード ノーマルターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4050	1:31:50