



【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

2022/9/16 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	×	4	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	400		0:07:20
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 HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1500		0:19:10
pull	300	×	5	1	4' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	1500		0:20:00
swim	300	×	4	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	1200		0:16:00
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"	2・8	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	200		0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6300		1:49:25

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	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	×	4	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	400	0:07:40
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 HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1500	0:20:00
pull	300	×	5	1	4' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	1500	0:20:50
swim	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	↓スイム	1050	0:14:35
			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 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		
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	×	4	1	1' 00"	2・8	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	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6100	1:49:00

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	×	4	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	350	0:07:18
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 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	×	4	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	1200	0:17:20
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	×	4	1	1' 00"	2・8	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	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5950	1:49:42

D											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	×	4	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		350	0:07:35	
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	300	×	5	1	4' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ		1500	0:21:40	
pull	300	×	4	1	4' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ		1200	0:18:00	
swim	300	×	4	1	4' 30"	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		1050	0:15:45	0:01:00
									1			
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"	2・8	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		200	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total										5650	1:50:00	

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	×	3	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	300	0:07:00
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	300	×	4	1	4' 30"	3~4 60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200	0:18:00
pull	300	×	4	1	4' 40"	3~4 60~70	FR	↓ブイのみ	1200	0:18:40
swim	300	×	4	1	4' 40"	3~4 60~70	FR	↓スイム	1200	0:18:40
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	50	×	4	1	1' 00"	2・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	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5450	1:49:50



【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

2022/9/16 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	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
	50	×	6	1	1'15"	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	300		0:07:30
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	300	×	4	1	4'40"	3~4	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200		0:18:40
pull	300	×	4	1	4'50"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:19:20
swim	300	×	4	1	4'50"	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	1050		0:16:55
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"	2・8	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	200		0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5250		1:49:35