

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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1～3本: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	150		0:04:30
	100	×	6	1	1' 50"	3～4	FR	4～6本: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 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	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:00
	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
swim											
1)	200	×	1	2	2' 20"	8～	FR	ハード HR28～ LT4.0～	400		0:04:40
2)	400	×	2	2	5' 10"	5～6	FR	T字ターン レースペース HR26～28 LT3.0～4.5	1600		0:20:40
bike											
VO2max			1	2	1' 00"	8～	FR	VO2max 追走・ブリッジを意識			0:02:00
LT			1	2	5' 00"	6	FR	LT・FTP ハイペース巡航 集団が落ち着くまでを想定 打ちあがる手前の閾値を探す LT5.5～7.5			0:10:00
rest		×	1	1	15' 00"	1	CHO	好きな種目(スイム・バイク)でリカバリー			0:15:00
swim		×	1	1	20' 00"	3～4	FR	好きな種目で乳酸除去			0:20:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3900		2:00:15



【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

2022/9/21 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	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本: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	150	0:04:30
	100	×	6	1	1' 55"	3~4 60~75	FR	4~6本: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 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	×	4	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00
	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)	100	×	1	4	1' 10"	8~ 85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	400	0:04:40
2)	300	×	2	4	3' 40"	5~6 75~85	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
pull	400	×	3	1	5' 10"	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	0:15:30
swim	400	×	4	1	5' 10"	3~4 60~70	FR	↓スイム	1600	0:20:40
			1	1	0' 30"			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		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7550	2:03:08



【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

2022/9/21 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	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本: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	150	0:04:30
	100	×	5	1	2' 05"	3~4 60~75	FR	4~6本: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 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	×	4	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00
	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 swim	400	×	3	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	1200	0:16:00
	400	×	4	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	1400	0:18:40
			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"	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	300	0:06:00
swim	300	×	7	1	4' 10"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下	2100	0:29:10
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									6850	2:03:40



【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

2022/9/21 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	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本: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	150	0:04:30
	100	×	5	1	2' 10"	3~4 60~75	FR	4~6本: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 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	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	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	1200	0:17:00
	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	1200	0:17:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
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	50	×	6	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	300	0:06:00
swim	300	×	7	1	4' 20"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下	1950	0:28:10
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									6400	2:03:10



【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

2022/9/21 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	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本: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	150	0:04:30
	100	×	5	1	2' 20"	3~4 60~75	FR	4~6本: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 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	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' 00"	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	0:18:00
	400	×	3	1	6' 00"	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	0:15:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
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	×	6	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	300	0:06:00
swim	300	×	7	1	4' 30"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下	1950	0:29:15
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									6150	2:03:35



【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

2022/9/21 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	×	6	1	0'45"	2 ~50	FR	1~3本: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	150		0:04:30
	50	×	8	1	1'20"	3~4 60~75	FR	4~6本: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 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	×	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 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	1000		0:15:50
			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"	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	300		0:06:00
swim	300	×	6	1	4'40"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下	1800		0:28:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5850		2:02:40