



【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

2022/9/28 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	×	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 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	150	0:04:30
	100	×	4	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	400	0:07:20
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 ~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	2	1' 10"	8~ 85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	200	0:02:20
2)	300	×	2	2	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 セットレスト60秒	1200	0:14:40
			1	1	1' 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	300	×	3	1	4' 00"	3~4 60~70	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 プイのみ	900	0:12:00
swim	300	×	3	1	4' 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	900	0:12:00
			1	1	0' 30"					
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5000	1:28:45



【テーマ】  
 乳酸除去能力の向上・乳酸産生の活性化  
 実戦・OWS・スイム～バイクへの対応力の向上

2022/9/28 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 6

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	×	4	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	400		0:07:40
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)	200	×	1	1	2' 20"	8~ 85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	200		0:02:20
2)	400	×	2	1	5' 10"	5~6 75~85	FR	T字ターン レースペース HR26~28 LT3.0~4.5	800		0:10:20
bike						LT・FTP					
VO2max			1	1	1' 00"	8~ 120~	FR	VO2max 追走・ブリッジを意識			0:01:00
LT			1	1	5' 00"	6 90~106	FR	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			0:05:00
swim		×	1	1	20' 00"	3~4 60~70	FR	好きな種目で乳酸除去			0:20:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									2700		1:23:15



【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

2022/9/28 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	×	4	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	350	0:07:18
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 ~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	2	1' 20"	8~ 85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	200	0:02:40
2)	300	×	2	2	4' 00"	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 セットレスト60秒	1200	0:16:00
			1	1	1' 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	300	×	3	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 プイのみ	900	0:13:00
swim	300	×	3	1	4' 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	750	0:10:50
			1	1	0' 30"					
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4800	1:29:43



【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

2022/9/28 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	×	4	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	350	0:07:35
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	×	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	300	×	4	1	4'00"	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	0:16:00
	300	×	5	1	4'00"	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	1500	0:20:00
			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"	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
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4550	1:27:45



【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

2022/9/28 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	×	3	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	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 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	×	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	300	×	4	1	4' 20"	3~4 60~70	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 プイのみ	1200	0:17:20
	300	×	4	1	4' 20"	3~4 60~70	FR	↓スイム	1200	0:17:20
			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
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
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4250	1:27:30



【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

2022/9/28 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	×	5	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	250	0:06:40
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 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	×	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	300	×	4	1	4'40"	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	0:18:40
	300	×	4	1	4'40"	3~4 60~70	FR	↓スイム	1050	0:16:20
			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
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
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3950	1:25:50