



【テーマ】
有酸素代謝への刺激入れ
コンディションの確認

2022/10/7 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	×	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	200	×	7	1	2' 30"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 各セットのラスト:ノーマルターン	1400	0:17:30
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	×	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
Dive		×	1	1	5' 00"	8~ 85~	FR	50m or 25m 神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3400	1:12:45



【テーマ】
有酸素代謝への刺激入れ
コンディションの確認

2022/10/7 金曜日

【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	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	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	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	200	×	7	1	2' 40"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 各セットのラスト:ノーマルターン	1300	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
Dive		×	1	1	5' 00"	8~	FR	50m or 25m 神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3300	1:12:55



【テーマ】
有酸素代謝への刺激入れ
コンディションの確認

2022/10/7 金曜日
【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 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	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	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	200	×	6	1	2' 50"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 LT2.0以下 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 各セットのラスト:ノーマルターン	1200	0:17:00
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	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
Dive		×	1	1	5' 00"	8~ 85~	FR	50m or 25m 神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3150	1:12:13



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 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

2022/10/7 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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	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	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	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 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	CHO	ドリル フリー	100	0:03:20
	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	2' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	800	0:10:40
pull	200	×	4	1	2' 50"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:11:20
swim	200	×	4	1	2' 50"	3~4	FR	↓スイム	800	0:11:20
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
Dive	50	×	1	1	5' 00"	8~	FR		50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4000	1:24:35



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 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

2022/10/7 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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	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	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	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 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	CHO	ドリル フリー	100	0:03:20
	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	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	×	3	1	3' 00"	3~4	FR	↓スイム	600	0:09:00
			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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Dive	50	×	1	1	5' 00"	8~	FR		50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3800	1:24:40



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 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

2022/10/7 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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	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	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	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 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	CHO	ドリル フリー	100	0:03:20
	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	3'10"	3~4	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	800	0:12:40
pull	200	×	3	1	3'20"	3~4	FR	↓ブイのみ	600	0:10:00
swim	200	×	3	1	3'20"	3~4	FR	↓スイム	600	0:10:00
			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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Dive	50	×	1	1	5'00"	8~	FR		50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3500	1:24:20