



【テーマ】  
有酸素代謝への刺激入れ  
コンディションの確認

2022/10/12 水曜日  
【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	×	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	3' 50"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	900	0:11:30
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	900	0:12:00
swim	300	×	3	1	4' 00"	3~4 60~75	FR	↓スイム 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	900	0:12:00
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"	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									4700	1:26:15



【テーマ】  
有酸素代謝への刺激入れ  
コンディションの確認

2022/10/12 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	×	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 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	×	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 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	900	0:12:30
swim	300	×	3	1	4' 10"	3~4 60~75	FR	↓スイム 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	750	0:10:25
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
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4600	1:27:00



【テーマ】  
有酸素代謝への刺激入れ  
コンディションの確認

2022/10/12 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	×	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' 10"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	900	0:12:30
pull	300	×	3	1	4' 20"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	900	0:13:00
swim	300	×	2	1	4' 20"	3~4 60~75	FR	↓スイム 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	600	0:08:40
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
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4400	1:25:52



【テーマ】  
有酸素代謝への刺激入れ  
コンディションの確認

2022/10/12 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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	×	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' 10"	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	0:07:35
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	×	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	×	3	1	4' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	900	0:13:00
pull	300	×	2	1	4' 30"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:00
swim	300	×	3	1	4' 30"	3~4 60~75	FR	↓スイム 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	750	0:11:15
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									4100	1:25:50



【テーマ】  
有酸素代謝への刺激入れ  
コンディションの確認

2022/10/12 水曜日

【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 ~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	×	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	×	3	1	4' 30"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	900	0:13:30
pull	300	×	2	1	4' 40"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:20
swim	300	×	3	1	4' 40"	3~4 60~75	FR	↓スイム 適宜前横呼吸を織り交ぜながら	750	0:11:40
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"	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									4000	1:25:10