



【テーマ】移行期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/10/26 水曜日

【泳法注意】
 身体の使い方
 【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	2	0'40"	2 ~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 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	200	0:05:20
kick	100	×	4	1	1'55"	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	400	0:07:40
drill	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	フロントスカーリング ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	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 ローリングも入れながら	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'45"	2 ~50	CHO	スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:00
	50	×	3	2	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	300	0:04:30
swim										
1)	200	×	5	1	3'10"	3~4 60~75	IM	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 個人メドレー	1000	0:15:50
2)	200	×	8	1	2'40"	3~4 60~75	FR	↓フリー	1600	0:21:20
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
swim	25	×	4	2	0'30"	2・8 50・85	FR	3E1H 筋刺激	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4500	1:27:30



【テーマ】移行期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/10/26 水曜日

【泳法注意】

身体の使い方

【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	×	4	2	0' 40"	2 ~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 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	200	0:05:20
kick	100	×	4	1	2' 00"	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	400	0:08:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	フロントスカーリング ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	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 ローリングも入れながら	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	CHO	スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:00
	50	×	3	2	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	300	0:04:30
swim										
1)	200	×	5	1	3' 10"	3~4 60~75	IM	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 個人メドレー	1000	0:15:50
2)	200	×	8	1	2' 50"	3~4 60~75	FR	↓フリー	1500	0:21:15
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
swim	25	×	4	2	0' 30"	2・8 50・85	FR	3E1H 筋刺激	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4400	1:27:45



【テーマ】移行期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/10/26 水曜日

【泳法注意】

身体の使い方

【主観的強度】

4

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
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	2	0' 40"	2 ~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 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	200	0:05:20
kick	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	350	0:07:35
drill	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	フロントスカーリング ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	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 ローリングも入れながら	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	CHO	スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:00
	50	×	3	2	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	300	0:04:30
swim										
1)	200	×	5	1	3' 20"	3~4 60~75	IM	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 個人メドレー	1000	0:16:40
2)	200	×	7	1	2' 50"	3~4 60~75	FR	↓フリー	1400	0:19:50
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
swim	25	×	4	2	0' 30"	2・8 50・85	FR	3E1H 筋刺激	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4250	1:26:45



【テーマ】移行期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/10/26 水曜日

【泳法注意】

身体の使い方

【主観的強度】

4

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
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	2	0' 45"	2 ~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 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	200	0:06:00
kick	50	×	5	1	1' 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	250	0:05:50
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	フロントスカーリング ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	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 ローリングも入れながら	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	CHO	スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	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	0:05:00
swim										
1)	100	×	10	1	1' 40"	3~4 60~75	IM	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 個人メドレー	1000	0:16:40
2)	200	×	7	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	↓フリー	1300	0:19:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
swim	25	×	4	2	0' 30"	2・8 50・85	FR	3E1H 筋刺激	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4050	1:26:50



【テーマ】移行期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/10/26 水曜日

【泳法注意】
 身体の使い方
 【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	×	4	2	0'45"	2 ~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 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	200	0:06:00
kick	50	×	4	1	1'20"	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	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2 ~50	FR	フロントスカーリング ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2 ~50	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	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 ローリングも入れながら	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2 ~50	CHO	スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:00
	50	×	3	2	0'50"	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	0:05:00
swim										
1)	100	×	9	1	1'50"	3~4 60~75	IM	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 個人メドレー	900	0:16:30
2)	200	×	6	1	3'20"	3~4 60~75	FR	↓フリー	1200	0:20:00
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
swim	25	×	4	2	0'30"	2・8 50・85	FR	3E1H 筋刺激	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3800	1:26:40