



【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

2022/10/28 金曜日

【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	200	×	7	2	2'30"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	2800	0:35:00
			1	1	0'30"			レスト30秒		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
Div	50	×	1	1	5'00"	9 -	FR	筋出力・パワー	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4650	1:28:20



【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

2022/10/28 金曜日

【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	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	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	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	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	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	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	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	×	6	1	2' 45"	3~4	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	1200	0:16:30
2)	200	×	7	1	2' 45"	3~4	FR	↓	1400	0:19:15
			1	1	1' 00"			1)→2)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	9	FR	筋出力・パワー	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4400	1:28:55



【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

2022/10/28 金曜日

【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										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' 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	200	×	6	2	2' 50"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	2400	0:34:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		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
Div	50	×	1	1	5' 00"	9 -	FR	筋出力・パワー	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4200	1:27:15



【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

2022/10/28 金曜日

【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										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	×	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	200	×	6	2	3' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	2400	0:36:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		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
Div	50	×	1	1	5' 00"	9 -	FR	筋出力・パワー	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4050	1:28:40



【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

2022/10/28 金曜日

【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	200	×	5	2	3' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	2000	0:33:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒		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
Div	50	×	1	1	5' 00"	9 -	FR	筋出力・パワー	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3650	1:27:10