



【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

2022/11/4 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										
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	×	6	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	600	0:11:30
drill	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	フロントスカーリング キックあり	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	×	7	1	2'30"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	1400	0:17:30
2)	200	×	5	1	3'10"	3~4 60~75	IM	↓	1000	0:15:50
3)	200	×	7	1	2'30"	3~4 60~75	FR	↓	1400	0:17:30
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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									5850	1:48:30



【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

2022/11/4 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 ~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	×	6	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	600	0:12:00
drill	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	フロントスカーリング キックあり	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	×	6	1	2'50"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	1200	0:17:00
2)	200	×	5	1	3'15"	3~4 60~75	IM	↓	1000	0:16:15
3)	200	×	6	1	2'50"	3~4 60~75	FR	↓	1200	0:17:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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									5450	1:48:25



【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

2022/11/4 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	×	6	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	550	0:11:55
drill	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	フロントスカーリング キックあり	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	×	6	1	3'00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	1200	0:18:00
2)	200	×	5	1	3'20"	3~4 60~75	IM	↓	1000	0:16:40
3)	200	×	5	1	3'00"	3~4 60~75	FR	↓	1000	0:15:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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									5200	1:47:45



【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

2022/11/4 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	×	8	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	400	0:09:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2 ~50	FR	フロントスカーリング キックあり	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)	200	×	6	1	3'10"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	1200	0:19:00
2)	200	×	4	1	3'30"	3~4 60~75	IM	↓	800	0:14:00
3)	200	×	5	1	3'10"	3~4 60~75	FR	↓	1000	0:15:50
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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									4850	1:47:10



【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

2022/11/4 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	×	7	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	350	0:09:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2 ~50	FR	フロントスカーリング キックあり	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)	200	×	5	1	3'20"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下	1000	0:16:40
2)	200	×	4	1	3'40"	3~4 60~75	IM	↓	800	0:14:40
3)	200	×	6	1	3'20"	3~4 60~75	FR	↓	1100	0:18:20
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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									4700	1:48:00