



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

2022/11/11 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	×	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	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	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
	50	×	3	2	0'45"	3~6 50~80	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 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	100	×	10	1	1'30"	4 65~75	IM	スムーズ HR22~25 レストなし 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	1000		0:15:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
pull	400	×	4	1	4'50"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600		0:19:20
swim	400	×	4	1	5'10"	3~4 60~75	FR	↓	1600		0:20:40
			1	1	0'30"			レスト30秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識			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									6250		1:51:10



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

2022/11/11 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	×	6	1	2'00"	3~4	FR	60~75 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	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	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	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	FR	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
	50	×	3	2	0'45"	3~6	FR	50~80 1~2本 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり ローリングも入れながら 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	100	×	9	1	1'40"	4	IM	65~75 スムース HR22~25 レストなし 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	900		0:15:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	~40 好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
pull	400	×	4	1	5'10"	3~4	FR	60~75 スムース HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600		0:20:40
swim	400	×	3.5	1	5'30"	3~4	FR	60~75 ↓ レスト30秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識	1400		0:19:15
			1	1	0'30"						0:00:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	~40 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									5950		1:51:35



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

2022/11/11 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	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	×	5.5	1	2' 10"	3~4	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	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	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	100			0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	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
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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 ローリングも入れながら	300			0:04:30
								1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備				
swim	100	×	9	1	1' 40"	4	IM	スムーズ HR22~25 レストなし 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	900			0:15:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100			0:02:00
pull	400	×	4	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600			0:21:20
swim	400	×	3.25	1	5' 40"	3~4	FR	↓ ラスト: 100m	1300			0:18:25
			1	1	0' 30"			レスト30秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	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									5800			1:51:20



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

2022/11/11 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 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり ローリングも入れながら	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	100	×	8.5	1	1' 50"	4 65~75	IM	スムーズ HR22~25 レストなし 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	850			0:15:35
cho	25	×	2	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50			0:01:20
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200			0:17:00
swim	400	×	3.75	1	6' 00"	3~4 60~75	FR	↓ ラスト: 300m	1500			0:22:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識				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									5350			1:51:15



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

2022/11/11 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
	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	100	×	9	1	1' 50"	4 65~75	IM	スムーズ HR22~25 レストなし 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	850		0:15:35
cho	25	×	2	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
pull	400	×	3	1	6' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200		0:18:00
swim	400	×	3.5	1	6' 20"	3~4 60~75	FR	↓ ラスト: 200m レスト30秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識	1400		0:22:10
			1	1	0' 30"						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									5200		1:51:55