



【テーマ】移行・準備期
 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

2022/11/16 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	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	1	1' 50"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	500	0:09:10
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
swim	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
	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
pull	200	×	3	3	2' 20"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ショートレストでOK	1800	0:21:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	8	1	2' 30"	4	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1600	0:20:00
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	1本1本最大努力	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5250	1:33:20



【テーマ】移行・準備期
 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

2022/11/16 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	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	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	450	0:09:00
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
swim	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
	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
pull	200	×	3	3	2' 30"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1800	0:22:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	7	1	2' 40"	4	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1400	0:18:40
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	1本1本最大努力	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5000	1:33:20

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	×	5	1	2' 05"	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	450	0:09:22
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
swim	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 ローリングも入れながら	100	0:02:40
	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
pull										
1)	200	×	3	1	2' 40"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:00
2)	200	×	3	1	2' 40"	4 65~75	FR	↓	600	0:08:00
3)	200	×	2	1	2' 40"	4 65~75	FR	↓	400	0:05:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	7	1	2' 50"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1400	0:19:50
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	9 -	FR	1本1本最大努力	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4800	1:33:42

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	×	6	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	300	0:07:00
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
swim	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
pull										
1)	200	×	3	1	2' 50"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:30
2)	200	×	2	1	2' 50"	4 65~75	FR	↓	400	0:05:40
3)	200	×	2	1	2' 50"	4 65~75	FR	↓	400	0:05:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	7	1	3' 00"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1400	0:21:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	9 -	FR	1本1本最大努力	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4450	1:33:10



【テーマ】移行・準備期
 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

2022/11/16 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	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' 20"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	250	0:06:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	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
swim	25	×	4	1	0' 45"	2	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' 55"	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	0:05:30
pull	200	×	3	2	3' 00"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:18:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:00:30
swim	200	×	7	1	3' 20"	4	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1300	0:21:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	50	×	1	1	5' 00"	9	FR	1本1本最大努力	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4100	1:32:20



【テーマ】移行・準備期
 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

2022/11/16 水曜日
 【泳法注意】
 身体の使い方
 【主観的強度】

4

F										
			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	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' 20"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	250	0:06:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	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
swim	25	×	4	1	0' 45"	2	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' 55"	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	0:05:30
pull	200	×	3	2	3' 10"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:19:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:00:30
swim	200	×	6	1	3' 20"	4	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1200	0:20:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	50	×	1	1	5' 00"	9	FR	1本1本最大努力	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4000	1:31:40