



【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

2022/11/18 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	×	5	1	1' 50"	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	500		0:09:10
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
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	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 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	800	×	2	1	10' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600		0:20:00
swim	800	×	2	1	10' 30"	3~4 60~75	FR	↓	1600		0:21:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
			1	1	0' 30"			プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識			
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	1本1本最大努力	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5050		1:32:50



【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

2022/11/18 金曜日
 【泳法注意】
 身体の使い方
 【主観的強度】

4

B											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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' 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		450		0:09:00
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
swim	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
	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	800	×	2	1	10' 30"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ		1600		0:21:00
swim	800	×	2	1	11' 00"	3~4 60~75	FR	↓		1600		0:22:00
			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	×	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	1本1本最大努力		50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total										4950		1:33:40



【テーマ】 移行・準備期
 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

2022/11/18 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	×	4.5	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	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
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	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 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	800	×	2	1	11' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600			0:22:00
swim	800	×	1.75	1	11' 30"	3~4 60~75	FR	↓ ラスト: 600m	1400			0:20:08
			1	1	0' 30"			レスト30秒				0:00:30
			1	1	0' 30"			プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識				
cho	25	×	2	1	0' 30"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50			0:01:00
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									4750			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

2022/11/18 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	×	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 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
pull	400	×	4	1	5' 40"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600		0:22:40
swim	400	×	3	1	6' 00"	3~4 60~75	FR	↓ ラスト:400m レスト30秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識	1200		0:18:00
			1	1	0' 30"						0:00:30
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		1:32:30



【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

2022/11/18 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	×	5	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	250		0:06:40
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 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' 55"	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		0:05:30
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	1本1本最大努力	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4200		1:32:50



【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

2022/11/18 金曜日
 【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 ~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' 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	250		0:06:40
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' 55"	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		0:05:30
pull	400	×	3	1	6' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1200		0:19:00
swim	400	×	3	1	6' 40"	3~4 60~75	FR	↓	1200		0:20:00
			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	1本1本最大努力	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4000		1:31:40