

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	100	×	6	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 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	600	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	フロントスカーリング 1~2本:プルブイあり 3~4本:プルブイ・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	12サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	100	0:02:40
swim	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	×	4	1	3' 05"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	800	0:12:20
2)	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし	800	0:10:20
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	3	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
pull	200	×	5	1	2' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1000	0:12:30
pull	200	×	5	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	1000	0:12:55
swim	200	×	5	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:12:55
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6550	1:51:10	

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	100	×	5.5	1	2' 00"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 重心・蹴り幅注意 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	550	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	フロントスカーリング 1~2本:プルブイあり 3~4本:プルブイ・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	12サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	100	0:02:40
swim	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	×	4	1	3' 15"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	800	0:13:00
2)	200	×	3.5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし	700	0:09:37
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	3	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ポディポジションを意識	100	0:02:00
pull	200	×	6	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1200	0:16:00
pull	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	1000	0:13:45
swim	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:13:45
			6	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6600	2:01:17	

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	100	×	5.5	1	2' 00"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 重心・蹴り幅注意 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	550	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	フロントスカーリング 1~2本:プルブイあり 3~4本:プルブイ・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	12サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	100	0:02:40
swim	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	×	4	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	800	0:13:20
2)	200	×	3	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし	600	0:08:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	3	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ポディポジションを意識	100	0:02:00
pull	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1000	0:13:45
pull	200	×	4	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:20
swim	200	×	4.5	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	900	0:12:45
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6050	1:50:50	

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	100	×	5	1	2' 05"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 重心・蹴り幅注意 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	500	0:10:25
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	フロントスカーリング 1~2本:プルブイあり 3~4本:プルブイ・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	12サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	100	0:02:40
swim	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)	100	×	7	1	1' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	700	0:12:15
2)	200	×	3	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし	600	0:08:45
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	3	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ポディポジションを意識	100	0:02:00
pull	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1000	0:13:45
pull	200	×	4	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:40
swim	200	×	4.5	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓スイム	900	0:13:07
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5900	1:50:37	



【テーマ】
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション
 エコノミーの向上

2023/3/29 水曜日
 【泳法注意】
 ポディポジション・水の捉え方
 【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	100	×	4.5	1	2' 15"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 重心・蹴り幅注意 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	450	0:10:07
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	フロントスカーリング 1~2本:プルブイあり 3~4本:プルブイ・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	12サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	100	0:02:40
swim	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
swim											
1)	100	×	7	1	1' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	700	0:12:50
2)	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし	600	0:09:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	3	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ポディポジションを意識	100	0:02:00
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1000	0:15:00
pull	200	×	4	1	3' 05"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:12:20
swim	200	×	3.5	1	3' 05"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:10:47
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5600	1:50:35	



【テーマ】
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション
 エコノミーの向上

2023/3/29 水曜日
 【泳法注意】
 ポディポジション・水の捉え方
 【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	50	×	8	1	1' 10"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 重心・蹴り幅注意 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	400	0:09:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング 1~2本:プルブイあり 3~4本:プルブイ・キックなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	12サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	100	0:02:40
swim	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
swim											
1)	100	×	5	1	2' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	500	0:10:00
2)	100	×	7	1	1' 40"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし	700	0:11:40
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	2	1	0' 50"	3	~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	50	0:01:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ポディポジションを意識	100	0:02:40
pull	200	×	4	1	3' 15"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	800	0:13:00
pull	200	×	4	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:13:20
swim	200	×	3.5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:11:40
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5200	1:50:10	