



【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 ボディポジション  
 エコノミーの向上

2023/3/31 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・水の捉え方  
 【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	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	400	×	3	1	5' 05"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	1200	0:15:15
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:ロングドッグプル 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	×	7	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1400	0:18:05
swim	200	×	6	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:15:30
			1	1	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		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	3	1' 00"	9・2	90・50	FR	2ハード1イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6300	1:49:30	



【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

2023/3/31 金曜日  
 【泳法注意】  
 ポディポジション・水の捉え方  
 【主観的強度】  
 4

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	200	×	4.5	1	3' 15"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	900	0:14:37
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	×	8	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600	0:22:00
swim	200	×	8	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1600	0:22:00
			1	1	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		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6000	1:48:18	



【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

2023/3/31 金曜日  
 【泳法注意】  
 ポディポジション・水の捉え方  
 【主観的強度】  
 4

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	400	×	2.8	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	1100	0:15:07
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' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	200	×	6	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:16:30
			1	1	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		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	3	1' 00"	9-2	90-50	FR	2ハード1イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5950	1:48:48	

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	400	×	2.5	1	5' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	1000	0:14:35
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	×	6	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:17:00
swim	200	×	5.5	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1100	0:15:35
			1	1	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		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	3	1' 00"	9-2	90-50	FR	2ハード1イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5750	1:48:45	



【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

2023/3/31 金曜日  
 【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	400	×	2.5	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	1000	0:15:00
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	×	6	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:18:00
swim	200	×	5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:15:00
			1	1	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		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	1' 00"	9-2	90-50	FR	2ハード1イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5550	1:49:48	



【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

2023/3/31 金曜日  
 【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	300	×	3	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 大きな動きを意識	900	0:15:00
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	×	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	×	5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1000	0:16:40
swim	200	×	5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:16:40
			1	1	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		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	3	3	1' 00"	9-2	90-50	FR	2ハード1イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5100	1:48:40	