



【テーマ】
宮古島に向けたコンディショニング
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

2023/4/5 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

A											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											
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	0:05:00 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	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
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	×	8	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1600	0:22:00
pull	200	×	7	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	1400	0:19:15
			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										4650	1:25:05



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 解糖系の活性化
 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

2023/4/5 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・水の捉え方
 【主観的強度】
 4

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	×	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	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
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
pull	200	×	8	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	1600	0:20:40
swim	200	×	7	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1400	0:18:05
			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	25	×	10	3	0' 30"	9	90~	FR	ハード フローティングスタート 1本1本最大努力	750	0:15:00
			1	2	5' 00"	1			セットレスト5分		0:10:00
swim	100	×	8	1	1' 25"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	800	0:11:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6350	2:00:25	



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 解糖系の活性化
 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

2023/4/5 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

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	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
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
pull swim	200	×	8	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600	0:21:20
	200	×	6.5	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム 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	1300	0:17:20
			1	1	0' 30"	1				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	25	×	10	3	0' 30"	9	90~	FR	ハード フローティングスタート 1本1本最大努力 セットレスト5分	750	0:15:00
			1	2	5' 00"	1	0:10:00				
swim	100	×	8	1	1' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	800	0:12:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6200	2:01:00	



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 解糖系の活性化
 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

2023/4/5 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・水の捉え方
 【主観的強度】
 4

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	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	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
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
pull swim	200	×	7	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	1400	0:19:50
	200	×	6.5	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム 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	1300	0:18:25
			1	1	0' 30"	1					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	25	×	10	3	0' 30"	9	90~	FR	ハード フローティングスタート 1本1本最大努力 セットレスト5分	750	0:15:00
			1	2	5' 00"	1					0:10:00
swim	100	×	7.5	1	1' 35"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	750	0:11:52
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5900		2:00:23



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 解糖系の活性化
 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

2023/4/5 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・水の捉え方
 【主観的強度】
 4

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	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	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
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
pull swim	200	×	7	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1400	0:20:25
	200	×	6	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:17:30
			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' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	10	3	0' 30"	9	90~	FR	ハード フローティングスタート 1本1本最大努力 セットレスト5分	750	0:15:00
			1	2	5' 00"	1					0:10:00
swim	100	×	7	1	1' 40"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	700	0:11:40
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5700		2:00:43



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 解糖系の活性化
 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

2023/4/5 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・水の捉え方
 【主観的強度】
 4

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	×	7	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 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	350	0:08:10
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' 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・ボディポジションを意識	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
pull	200	×	6	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	1200	0:20:00
swim	200	×	5.5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1100	0:18:20
			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	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	10	3	0' 30"	9	90~	FR	4ハード1イージー フローティングスタート 1本1本最大努力	750	0:15:00
			1	2	5' 00"	1			セットレスト5分		0:10:00
swim	100	×	6.5	1	1' 45"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	650	0:11:22
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5200	1:59:13	