



【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

2023/4/7 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

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	×	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	800	×	2	1	11' 00"	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	800	×	2	1	11' 00"	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 2~3回/25m 前横呼吸を織り混ぜる 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									4850		1:27:20



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 神経系・パワーへの刺激入れ
 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

2023/4/7 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

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	300	×	6	1	3' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1800	0:23:00
swim	300	×	5	1	3' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1500	0:19:10
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 2~3回/25m 前横呼吸を織り混ぜる 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	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	50	×	2	3	1' 00"	9	90~	FR	フローティングスタート T字ターン 1本1本最大努力 神経系・パワー	300	0:06:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
SKPS	1200	×	1	1	18' 00"	3~4	60~70	FR	300m毎にチェンジ	1200	0:18:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6650	1:54:30	



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 神経系・パワーへの刺激入れ
 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

2023/4/7 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

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	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・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	300	×	6	1	4' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1800	0:24:00
swim	300	×	4.5	1	4' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1350	0:18:00
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 2~3回/25m 前横呼吸を織り混ぜる 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	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	50	×	2	3	1' 00"	9	90~	FR	フローティングスタート T字ターン 1本1本最大努力 神経系・パワー	300	0:06:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
SKPS	1200	×	1	1	18' 00"	3~4	60~70	FR	300m毎にチェンジ	1200	0:18:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6450		1:54:20



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 神経系・パワーへの刺激入れ
 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

2023/4/7 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

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	300	×	5	1	4' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1500	0:21:40
swim	300	×	4.5	1	4' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1350	0:19:30
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 2~3回/25m 前横呼吸を織り混ぜる 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	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	50	×	2	3	1' 00"	9	90~	FR	フローティングスタート T字ターン 1本1本最大努力 神経系・パワー	300	0:06:00
			1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
SKPS	1000	×	1	1	18' 00"	3~4	60~70	FR	250m毎にチェンジ	1000	0:18:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5900		1:53:25



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 神経系・パワーへの刺激入れ
 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

2023/4/7 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

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	300	×	5	1	4' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1500	0:22:30
swim	300	×	4.5	1	4' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1350	0:20:15
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 2~3回/25m 前横呼吸を織り混ぜる 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	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	50	×	2	3	1' 00"	9	90~	FR	フローティングスタート T字ターン 1本1本最大努力 神経系・パワー	300	0:06:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
SKPS	1000	×	1	1	18' 00"	3~4	60~70	FR	250m毎にチェンジ	1000	0:18:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5850		1:55:12



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 神経系・パワーへの刺激入れ
 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

2023/4/7 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

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	300	×	5	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1500	0:25:00
swim	300	×	3.5	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1050	0:17:30
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 2~3回/25m 前横呼吸を織り混ぜる 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	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	50	×	2	3	1' 00"	9	90~	FR	フローティングスタート T字ターン 1本1本最大努力 神経系・パワー	300	0:06:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
SKPS	800	×	1	1	18' 00"	3~4	60~70	FR	200m毎にチェンジ	800	0:18:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5250		1:54:40