



【テーマ】
宮古島に向けたコンディショニング

2023/4/12 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

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
パターン1											
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	1	0' 30"	1			セットレスト30秒		0:00:30
パターン2											
swim	400	×	4	1	5' 30"	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	400	×	3.5	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	1400	0:19:15
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒		0:00:30
パターン3											
swim	1000	×	3	1	13' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	3000	0:41:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									10650		2:47:20



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 VO2max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

2023/4/12 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	400	×	4	1	5' 05"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600	0:20:20
swim	400	×	4	1	5' 05"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1600	0:20:20
			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' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	6	2	1' 30"	8	90~	FR	ハード 1セット:ノーマル 2セット:T字ターン 腕の出力強化	1200	0:18:00
			1	1	5' 00"	1			セットレスト5分		0:05:00
swim	100	×	10	1	1' 25"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1000	0:14:10
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7150	2:02:10	



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 VO2max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

2023/4/12 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

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	400	×	4	1	5' 20"	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
swim	400	×	3.5	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1400	0:18:40
			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	100	×	6	2	1' 30"	8	90~	FR	ハード 1セット:ノーマル 2セット:T字ターン 腕の出力強化	1200	0:18:00
			1	1	5' 00"	1			セットレスト5分		0:05:00
swim	100	×	9.5	1	1' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	950	0:14:15
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6900		2:02:35



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 VO2max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

2023/4/12 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	400	×	4	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600	0:22:40
	400	×	3	1	5' 40"	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	1200	0:17:00
			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	100	×	6	2	1' 30"	8	90~	FR	ハード 1セット:ノーマル 2セット:T字ターン 腕の出力強化 セットレスト5分	1200	0:18:00
			1	1	5' 00"	1					
swim	100	×	9.5	1	1' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	950	0:14:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total										6650	2:02:10



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 VO2max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

2023/4/12 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	400	×	4	1	5' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600	0:23:20
swim	400	×	2.8	1	5' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:300m	1100	0:16:02
			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	100	×	6	2	1' 30"	8	90~	FR	ハード 1セット:ノーマル 2セット:T字ターン 腕の出力強化	1200	0:18:00
			1	1	5' 00"	1			セットレスト5分		0:05:00
swim	100	×	9	1	1' 35"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	900	0:14:15
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										6450	2:02:45



【テーマ】
 有酸素代謝能力の向上
 VO2max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

2023/4/12 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 swim	400	×	4	1	6' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600	0:26:00
	400	×	2.3	1	6' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:100m 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	900	0:14:37
			1	1	0' 30"	1					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	×	6	2	1' 30"	8	90~	FR	ハード 1セット:ノーマル 2セット:T字ターン 腕の出力強化 セットレスト5分	600	0:18:00
			1	1	5' 00"	1	0:05:00				
swim	100	×	8	1	1' 45"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	800	0:14:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5400		2:02:08