



【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

2023/4/14 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	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' 30"	3~4	65~75	FR	T字ターン L1の強化 HR22~24 ブイのみ	1600	0:20:00
swim	200	×	8	1	2' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1600	0:20:00
			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	ハード	300	0:06:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー 奇数セット:フローティングスタート T字ターン 偶数セット:ノーマル	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									6550	1:52:20	



【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

2023/4/14 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	×	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
pull	200	×	8	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	T字ターン L1の強化 HR22~24 ブイのみ	1600	0:21:20
swim	200	×	7	1	2' 40"	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 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	ハード	300	0:06:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー 奇数セット: フローティングスタート T字ターン 偶数セット: ノーマル	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										6300	1:52:20



【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

2023/4/14 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' 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	T字ターン L1の強化 HR22~24 ブイのみ	1400	0:19:50	
	200	×	7	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1400	0:19:50	
			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	ハード	300	0:06:00
	2)	50	×	1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー 奇数セット: フローティングスタート T字ターン 偶数セット: ノーマル	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	1:51:55		



【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

2023/4/14 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	×	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' 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	T字ターン L1の強化 HR22~24 ブイのみ	1400	0:20:25
	200	×	6.5	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓スイム 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	1300	0:18:58
			1	1	0' 30"	1				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	ハード	300	0:06:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー 奇数セット:フローティングスタート T字ターン 偶数セット:ノーマル	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									5700	1:51:50	



【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 ポディポジション
 エコノミーの向上

2023/4/14 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	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・ポ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	3' 00"	3~4	65~75	FR	T字ターン L1の強化 HR22~24 ブイのみ	1400	0:21:00
	200	×	6.5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム 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	1300	0:19:30
			1	1	0' 30"	1				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	ハード	300	0:06:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー 奇数セット: フローティングスタート T字ターン 偶数セット: ノーマル	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									5700	1:52:57	



【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

2023/4/14 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:ロングドッグプル 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	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
	200	×	6	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:20:00
			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	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	ハード	300
2)	50	×	1	2	1' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー 奇数セット:フローティングスタート T字ターン 偶数セット:ノーマル	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									5100	1:52:10	