



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/4/26 水曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチのタイミング  
 【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     | 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<br>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 | 75  | × | 1   | 4     | 1' 30" | 8      | 85~   | FR               | ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり   | 300     | 0:06:00 |
|       | 25  | × | 1   | 4     | 0' 30" | 2      | ~50   | FR               | スイム リカバリー   | 100     | 0:02:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 2      | ~50   | FR               | 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ<br>ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり      | 100     | 0:02:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 30" | 2      | ~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<br>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' 30" | 3~4    | 60~70 | FR               | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ                                   | 1600    | 0:22:00 |
| pull  | 400 | × | 4   | 1     | 5' 30" | 3~4    | 60~70 | FR               | ↓ブイのみ   | 1600    | 0:22:00 |
| swim  | 400 | × | 4   | 1     | 5' 30" | 3~4    | 60~70 | FR               | ↓スイム  | 1600    | 0:22:00 |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |        |       |                  | セットレスト30秒<br>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<br>各セットのラスト1本はノーマルターン |         | 0:01:00 |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        |        |       |                  |   | 0:10:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |                  | 6650  | 1:57:30 |         |

| 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<br>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 | 75  | × | 1   | 4     | 1' 30" | 8      | 85~   | FR               | ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり   | 300     | 0:06:00 |
|       | 25  | × | 1   | 4     | 0' 30" | 2      | ~50   | FR               | スイム リカバリー   | 100     | 0:02:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 2      | ~50   | FR               | 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ<br>ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり      | 100     | 0:02:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 30" | 2      | ~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<br>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 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |                  |   |         |         |
| 1)    | 100 | × | 1   | 4     | 1' 10" | 7~     | 85~   | FR               | ハード HR28~ LT4.0~  | 400     | 0:04:40 |
| 2)    | 200 | × | 3   | 4     | 2' 30" | 4~5    | 70~80 | FR               | テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去                               | 2400    | 0:30:00 |
|       |     |   | 1   | 3     | 0' 30" |        |       |                  | セットレスト30秒   |         | 0:01:30 |
| cho   | 25  | × | 6   | 1     | 0' 30" | 1      | ~40   | CHO              | 好きな種目でリカバリー   | 150     | 0:03:00 |
| pull  | 300 | × | 4   | 1     | 3' 50" | 3~4    | 60~70 | FR               | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ                                     | 1200    | 0:15:20 |
| swim  | 300 | × | 4   | 1     | 3' 50" | 3~4    | 60~70 | FR               | ↓スイム  | 1200    | 0:15:20 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |       |                  | セットレスト30秒<br>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<br>各セットのラスト1本はノーマルターン |         | 0:00:30 |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        |        |       |                  |   | 0:05:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |                  | 7250  | 1:55:50 |         |



【テーマ】強化期  
 有酸素代謝・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  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/4/26 水曜日

【泳法注意】  
 キャッチのタイミング  
 【主観的強度】

5

| 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   | 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<br>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 | 75  | × | 1   | 4     | 1' 30" | 8      | 85~   | FR               | ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり   | 300     | 0:06:00 |
|       | 25  | × | 1   | 4     | 0' 30" | 2      | ~50   | FR               | スイム リカバリー   | 100     | 0:02:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 2      | ~50   | FR               | 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ<br>ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり      | 100     | 0:02:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 30" | 2      | ~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<br>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 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |                  |   |         |         |
| 1)    | 100 | × | 1   | 3     | 1' 10" | 7~     | 85~   | FR               | ハード HR28~ LT4.0~  | 300     | 0:03:30 |
| 2)    | 200 | × | 3   | 3     | 2' 40" | 4~5    | 70~80 | FR               | テンポ HR22~26 LT2.0付近   | 1800    | 0:24:00 |
|       |     |   | 1   | 3     | 0' 30" |        |       |                  | セットレスト30秒   |         | 0:01:30 |
| 3)    | 100 | × | 1   | 1     | 1' 10" | 7~     | 85~   | FR               | ハード HR28~ LT4.0~  | 100     | 0:01:10 |
| 4)    | 200 | × | 2   | 1     | 2' 40" | 4~5    | 70~80 | FR               | テンポ HR22~26 LT2.0付近   | 400     | 0:05:20 |
| cho   | 25  | × | 6   | 1     | 0' 30" | 1      | ~40   | CHO              | 好きな種目でリカバリー   | 150     | 0:03:00 |
| pull  | 300 | × | 4   | 1     | 4' 00" | 3~4    | 60~70 | FR               | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ                                     | 1200    | 0:16:00 |
| swim  | 300 | × | 4   | 1     | 4' 00" | 3~4    | 60~70 | FR               | ↓スイム  | 1050    | 0:14:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |       |                  | セットレスト30秒<br>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<br>各セットのラスト1本はノーマルターン |         | 0:00:30 |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        |        |       |                  |   | 0:05:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |                  | 6800  | 1:53:55 |         |



【テーマ】強化期  
 有酸素代謝・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  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/4/26 水曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

| 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   | 1     | 2' 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<br>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     | 0:08:40 |
| drill | 75  | × | 1   | 4     | 1' 40" | 8      | 85~   | FR               | ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり   | 300     | 0:06:40 |
|       | 25  | × | 1   | 4     | 0' 40" | 2      | ~50   | FR               | スイム リカバリー   | 100     | 0:02:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 2      | ~50   | FR               | 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ<br>ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり      | 100     | 0:02:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 30" | 2      | ~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<br>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 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |                  |   |         |         |
| 1)    | 100 | × | 1   | 3     | 1' 15" | 7~     | 85~   | FR               | ハード HR28~ LT4.0~  | 300     | 0:03:45 |
| 2)    | 200 | × | 3   | 3     | 2' 50" | 4~5    | 70~80 | FR               | テンポ HR22~26 LT2.0付近   | 1800    | 0:25:30 |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |        |       |                  | セットレスト30秒   |         | 0:01:00 |
| cho   | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 1      | ~40   | CHO              | 好きな種目でリカバリー   | 150     | 0:04:00 |
| pull  | 300 | × | 4   | 1     | 4' 15" | 3~4    | 60~70 | FR               | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ                                     | 1200    | 0:17:00 |
| swim  | 300 | × | 4   | 1     | 4' 15" | 3~4    | 60~70 | FR               | ↓スイム  | 1200    | 0:17:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |       |                  | セットレスト30秒<br>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<br>各セットのラスト1本はノーマルターン |         | 0:00:30 |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        |        |       |                  |   | 0:05:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |                  | 6350  | 1:53:45 |         |



【テーマ】強化期  
 有酸素代謝・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  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/4/26 水曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

| 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   | 1     | 2' 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<br>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     | 0:07:35 |
| drill | 75  | × | 1   | 4     | 1' 40" | 8      | 85~   | FR               | ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり   | 300     | 0:06:40 |
|       | 25  | × | 1   | 4     | 0' 40" | 2      | ~50   | FR               | スイム リカバリー   | 100     | 0:02:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 2      | ~50   | FR               | 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ<br>ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり      | 100     | 0:02:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 30" | 2      | ~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<br>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 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |                  |   |         |         |
| 1)    | 100 | × | 1   | 3     | 1' 20" | 7~     | 85~   | FR               | ハード HR28~ LT4.0~  | 300     | 0:04:00 |
| 2)    | 200 | × | 3   | 3     | 3' 00" | 4~5    | 70~80 | FR               | テンポ HR22~26 LT2.0付近   | 1800    | 0:27:00 |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |        |       |                  | セットレスト30秒   |         | 0:01:00 |
| cho   | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 1      | ~40   | CHO              | 好きな種目でリカバリー   | 100     | 0:02:40 |
| pull  | 300 | × | 4   | 1     | 4' 30" | 3~4    | 60~70 | FR               | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ                                     | 1200    | 0:18:00 |
| swim  | 300 | × | 4   | 1     | 4' 30" | 3~4    | 60~70 | FR               | ↓スイム  | 1050    | 0:15:45 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |       |                  | セットレスト30秒<br>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<br>各セットのラスト1本はノーマルターン |         | 0:00:30 |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        |        |       |                  |   | 0:05:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |                  | 6100  | 1:53:20 |         |



【テーマ】強化期  
 有酸素代謝・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  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/4/26 水曜日

【泳法注意】

キャッチのタイミング

【主観的強度】

5

| 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  | × | 6   | 1     | 1' 15" | 3~4    | FR  | 腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意<br>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         | 300      | 0:07:30 |
| drill | 75  | × | 1   | 3     | 1' 50" | 8      | FR  | ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり   | 225      | 0:05:30 |
|       | 25  | × | 1   | 3     | 0' 40" | 2      | FR  | スイム リカバリー   | 75       | 0:02:00 |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ   |          |         |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | 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" | 2      | 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<br>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    | 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  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)    | 100 | × | 1   | 3     | 1' 30" | 7~     | FR  | ハード HR28~ LT4.0~  | 300      | 0:04:30 |
| 2)    | 150 | × | 3   | 3     | 2' 30" | 4~5    | FR  | テンポ HR22~26 LT2.0付近   | 1350     | 0:22:30 |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |        |     | セットレスト30秒   |          | 0:01:00 |
| cho   | 25  | × | 8   | 1     | 0' 45" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー   | 200      | 0:06:00 |
| pull  | 300 | × | 3   | 1     | 5' 00" | 3~4    | FR  | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ                                     | 900      | 0:15:00 |
| swim  | 300 | × | 3   | 1     | 5' 00" | 3~4    | FR  | ↓スイム  | 900      | 0:15:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |     | セットレスト30秒<br>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<br>各セットのラスト1本はノーマルターン |          | 0:00:30 |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        |        |     |   |          | 0:05:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 5150     | 1:48:00 |