



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 スピード刺激・神経系

2022/5/19 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・キヤッチ  
 【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	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	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"	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 素早いキヤッチ・高い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
コースロープなし											
swim	200	×	8	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 ノーマルターン 横一列 ボディバランスの強化 前横呼吸を織り混ぜる	1600	0:20:40
コースロープあり											
swim	200	×	8	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1600	0:20:40
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	50	×	3	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 筋刺激	150	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5150	1:35:10	



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション  
 スピード刺激・神経系

2022/5/19 金曜日  
 【泳法注意】  
 ポディポジション・キャッチ  
 【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	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	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	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"	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 素早いキャッチ・高い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
コースロープなし											
swim	200	×	7.8	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 ノーマルターン ラスト:150m 横一列 ポディバランスの強化 前横呼吸を織り混ぜる	1550	0:20:40
コースロープあり											
swim	200	×	7.8	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 ラスト:150m 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1550	0:20:40
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	50	×	3	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 筋刺激	150	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5050		1:35:10



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 スピード刺激・神経系

2022/5/19 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・キヤッチ  
 【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	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	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	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"	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 素早いキヤッチ・高い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
コースロープなし											
swim	200	×	8	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 ノーマルターン 横一列 ボディバランスの強化 前横呼吸を織り混ぜる	1500	0:20:37
コースロープあり											
swim	200	×	8	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1500	0:20:37
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	50	×	3	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 筋刺激	150	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4850	1:34:30	



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション  
 スピード刺激・神経系

2022/5/19 金曜日  
 【泳法注意】  
 ポディポジション・キャッチ  
 【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' 10"	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	0:09:45
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	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	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"	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 素早いキャッチ・高いポ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
コースロープなし											
swim	200	×	7.3	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 ノーマルターン ラスト:50m 横一列 ポディバランスの強化 前横呼吸を織り混ぜる	1450	0:20:33
コースロープあり											
swim	200	×	7.3	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 ラスト:50m 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1450	0:20:33
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	50	×	3	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 筋刺激	150	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4700		1:34:10



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション  
 スピード刺激・神経系

2022/5/19 金曜日  
 【泳法注意】  
 ポディポジション・キャッチ  
 【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	×	3.5	1	2' 10"	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	350	0:07:35
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	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	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"	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 素早いキャッチ・高いポ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
コースロープなし											
swim	200	×	6.8	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 ノーマルターン ラスト:150m 横一列 ポディバランスの強化 前横呼吸を織り混ぜる	1350	0:20:15
コースロープあり											
swim	200	×	6.8	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 ラスト:150m 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1350	0:20:15
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	50	×	3	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 筋刺激	150	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4400		1:34:15



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 スピード刺激・神経系

2022/5/19 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・キヤッチ  
 【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	×	6	1	1' 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	300	0:07:30
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	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	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"	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 素早いキヤッチ・高い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
コースロープなし											
swim	200	×	6	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 ノーマルターン 横一列 ボディバランスの強化 前横呼吸を織り混ぜる	1200	0:20:00
コースロープあり											
swim	200	×	6	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT2.0以下 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1200	0:20:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 筋刺激	150	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4050	1:33:40	