



【テーマ】
 有酸素代謝能力・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
 スピード刺激・神経系

2022/6/2 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・キヤッチ
 【主観的強度】

5

| 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 1 | 3 | 3' 00" | 3~4 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 Fly → Bc → Br → Fr | 600 | 0:09:00 |
| 2) | 200 | × | 1 | 3 | 3' 00" | 3~4 | 65~75 | IM | ↓ Fr → Br → Bc → Fly 逆IM | 600 | 0:09:00 |
| 3) | 200 | × | 1 | 3 | 2' 35" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける | 600 | 0:07:45 |
| 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 | × | 4 | 3 | 1' 10" | 6 | 80~90 | FR | テンポ HR25~28 ドラフティング 全体のペースを落とさないように | 1200 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | レスト60秒 | | 0:02:00 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 10" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン | 1200 | 0:15:30 |
| swim | 400 | × | 2 | 1 | 5' 10" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム ラスト:ノーマルターン | 800 | 0:10:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 6800 | 1:52:55 | |



【テーマ】
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
 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

2022/6/2 金曜日
 【泳法注意】
 ポディポジション・キャッチ
 【主観的強度】
 5

| 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 1 | 3 | 3' 15" | 3~4 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 Fly → Bc → Br → Fr | 600 | 0:09:45 |
| 2) | 200 | × | 1 | 3 | 3' 15" | 3~4 | 65~75 | IM | ↓Fr → Br → Bc → Fly 逆IM | 600 | 0:09:45 |
| 3) | 200 | × | 1 | 2.5 | 2' 45" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける | 500 | 0:06:52 |
| 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 | × | 4 | 3 | 1' 10" | 6 | 80~90 | FR | テンポ HR25~28 ドラフティング 全体のペースを落とさないように | 1200 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | レスト60秒 | | 0:02:00 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 20" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン | 1200 | 0:16:00 |
| swim | 400 | × | 1.8 | 1 | 5' 20" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム ラスト300m:ノーマルターン | 700 | 0:09:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 6600 | | 1:53:02 |



【テーマ】
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
 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

2022/6/2 金曜日
 【泳法注意】
 ポディポジション・キャッチ
 【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 | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 1 | 3 | 3' 20" | 3~4 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 Fly → Bc → Br → Fr | 600 | 0:10:00 |
| 2) | 200 | × | 1 | 3 | 3' 20" | 3~4 | 65~75 | IM | ↓Fr → Br → Bc → Fly 逆IM | 600 | 0:10:00 |
| 3) | 200 | × | 1 | 2 | 2' 50" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける | 400 | 0:05:40 |
| 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 | 100 | × | 4 | 3 | 1' 10" | 6 | 80~90 | FR | テンポ HR25~28 ドラフティング 全体のペースを落とさないように | 1200 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | レスト60秒 | | 0:02:00 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 30" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン | 1200 | 0:16:30 |
| swim | 400 | × | 1.8 | 1 | 5' 30" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム ラスト300m:ノーマルターン | 700 | 0:09:37 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 6400 | | 1:52:33 |



【テーマ】
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
 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

2022/6/2 金曜日
 【泳法注意】
 ポディポジション・キャッチ
 【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 | × | 4.5 | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 1 | 3 | 3' 35" | 3~4 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 Fly → Bc → Br → Fr | 600 | 0:10:45 |
| 2) | 200 | × | 1 | 2.5 | 3' 35" | 3~4 | 65~75 | IM | ↓Fr → Br → Bc → Fly 逆IM | 500 | 0:08:58 |
| 3) | 200 | × | 1 | 2 | 2' 55" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける | 400 | 0:05:50 |
| 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 | × | 3 | 3 | 1' 20" | 6 | 80~90 | FR | テンポ HR25~28 ドラフティング 全体のペースを落とさないように | 900 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | レスト60秒 | | 0:02:00 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 40" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン | 1200 | 0:17:00 |
| swim | 400 | × | 2 | 1 | 5' 40" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム ラスト:ノーマルターン | 800 | 0:11:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 6050 | | 1:53:07 |



【テーマ】
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
 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

2022/6/2 金曜日
 【泳法注意】
 ポディポジション・キャッチ
 【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 | × | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 1 | 4 | 1' 55" | 3~4 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 Fly → Bc → Br → Fr | 400 | 0:07:40 |
| 2) | 100 | × | 1 | 4 | 1' 55" | 3~4 | 65~75 | IM | ↓Fr → Br → Bc → Fly 逆IM | 400 | 0:07:40 |
| 3) | 200 | × | 1 | 3 | 3' 05" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける | 600 | 0:09:15 |
| 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 | 100 | × | 3 | 3 | 1' 20" | 6 | 80~90 | FR | テンポ HR25~28 ドラフティング 全体のペースを落とさないように | 900 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | レスト60秒 | | 0:02:00 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 6' 00" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン | 1200 | 0:18:00 |
| swim | 400 | × | 1.8 | 1 | 6' 00" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム ラスト:ノーマルターン | 700 | 0:10:30 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 5750 | 1:52:20 |



【テーマ】
 有酸素代謝能力・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
 スピード刺激・神経系

2022/6/2 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・キャッチ
 【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 | 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 素早いキャッチ・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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 1 | 4 | 2' 05" | 3~4 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 Fly → Bc → Br → Fr | 400 | 0:08:20 |
| 2) | 100 | × | 1 | 3.5 | 2' 05" | 3~4 | 65~75 | IM | ↓ Fr → Br → Bc → Fly 逆IM | 350 | 0:07:18 |
| 3) | 200 | × | 1 | 3 | 3' 20" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける | 600 | 0:10:00 |
| 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 | 100 | × | 3 | 3 | 1' 30" | 6 | 80~90 | FR | テンポ HR25~28 ドラフティング 全体のペースを落とさないように | 900 | 0:13:30 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | レスト60秒 | | 0:02:00 |
| pull | 400 | × | 2 | 1 | 6' 20" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン | 800 | 0:12:40 |
| swim | 400 | × | 2 | 1 | 6' 20" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム ラスト:ノーマルターン | 800 | 0:12:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 5350 | 1:51:38 | |