



【テーマ】
 コンディショニング
 有酸素代謝能力の向上
 スピード刺激・神経系

2022/6/9 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	
swim	100	×	4	1	1' 40"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:06:40
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	ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	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
pull	200	×	6	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	200	×	5	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:12:55
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマル		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	25	×	4	1	1' 30"	8	-	FR	ハード フローティングスタート	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4500	1:26:25	



【テーマ】
 コンディショニング
 有酸素代謝能力の向上
 スピード刺激・神経系

2022/6/9 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・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
swim	100	×	4	1	1' 40"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:06:40
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 ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	200	×	6	1	2' 40"	3~4	65~75	FR スムース HR22~25 ブイのみ	1200	0:16:00
swim	200	×	4.5	1	2' 40"	3~4	65~75	FR ↓スイム	900	0:12:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマル		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	25	×	4	1	1' 30"	8	-	FR ハード フローティングスタート	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4400	1:26:00



【テーマ】
 コンディショニング
 有酸素代謝能力の向上
 スピード刺激・神経系

2022/6/9 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・キャッチ
 【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
swim	100	×	3.5	1	1' 50"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	350	0:06:25
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 ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	200	×	6	1	2' 45"	3~4	65~75	FR スムース HR22~25 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	200	×	4.5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR ↓スイム	900	0:12:22
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマル		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	25	×	4	1	1' 30"	8	-	FR ハード フローティングスタート	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4250	1:26:02



【テーマ】
 コンディショニング
 有酸素代謝能力の向上
 スピード刺激・神経系

2022/6/9 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・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
swim	100	×	3.5	1	1' 50"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	350	0:06:25
kick	100	×	4.5	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 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	ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	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	200	×	5	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1000	0:14:10
swim	200	×	5	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:14:10
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマル		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	25	×	4	1	1' 30"	8	-	FR	ハード フローティングスタート	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4100	1:26:00



【テーマ】
 コンディショニング
 有酸素代謝能力の向上
 スピード刺激・神経系

2022/6/9 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・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
swim	100	×	3	1	2' 00"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:06:00
kick	100	×	3.5	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 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	ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	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
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1000	0:15:00
swim	200	×	4.5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	900	0:13:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマル		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	25	×	4	1	1' 30"	8	-	FR	ハード フローティングスタート	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3850		1:25:45



【テーマ】
 コンディショニング
 有酸素代謝能力の向上
 スピード刺激・神経系

2022/6/9 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
swim	100	×	3	1	2' 10"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:06:30
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	ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	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
pull	200	×	5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1000	0:16:40
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:11:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマル		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	25	×	4	1	1' 30"	8	-	FR	ハード フローティングスタート	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3600		1:26:00