



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

2022/6/14 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【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	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~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	200	×	5	1	2' 25"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:12:05
pull	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:20
swim	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800	0:10:20
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Pswim	50	×	6	1	1' 30"	-	-	FR	神経系 筋出力への刺激入れ	300	0:09:00
pull	300	×	2	1	3' 55"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	600	0:07:50
swim	300	×	2	1	3' 55"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:07:50
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5900	1:43:45



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

2022/6/14 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	200	×	5	1	2' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:12:30
pull	200	×	4	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:40
swim	200	×	3.5	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:09:20
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Pswim	50	×	6	1	1' 30"	-	-	FR	神経系 筋出力への刺激入れ	300	0:09:00
pull	300	×	2	1	4' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	600	0:08:00
swim	300	×	2	1	4' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:08:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5800		1:43:50



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

2022/6/14 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	200	×	5	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:12:55
pull	200	×	4	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
swim	200	×	3.5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:09:37
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
Pswim	50	×	6	1	1' 30"	-	-	FR	神経系 筋出力への刺激入れ	300	0:09:00
pull	300	×	2	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	600	0:08:20
swim	300	×	2	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:08:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5650	1:43:57



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

2022/6/14 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:13:20
pull	200	×	4	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:20
swim	200	×	3	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:08:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
Pswim	50	×	6	1	1' 30"	-	-	FR	神経系 筋出力への刺激入れ	300	0:09:00
pull	300	×	2	1	4' 15"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	600	0:08:30
swim	300	×	1.5	1	4' 15"	3~4	65~75	FR	↓スイム	450	0:06:22
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5350	1:41:28



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

2022/6/14 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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	×	4	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	800	0:11:20
pull	200	×	4	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:12:00
swim	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:09:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
Pswim	50	×	6	1	1' 30"	-	-	FR	神経系 筋出力への刺激入れ	300	0:09:00
pull	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	600	0:09:00
swim	200	×	2	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	400	0:06:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5050	1:42:25



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

2022/6/14 水曜日
【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	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	×	4	1	3' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	800	0:12:40
pull	200	×	3	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:10:00
swim	200	×	3	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:10:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		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
Pswim	50	×	6	1	1' 30"	-	-	FR	神経系 筋出力への刺激入れ	300	0:09:00
pull	200	×	2	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	400	0:06:40
swim	200	×	3	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	500	0:08:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4700	1:42:20	