



【テーマ】
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/18 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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	
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	FR	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	×	3	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:15:00
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ T字ターン ラスト1本: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 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	800	0:10:20
			1	2	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		0:01:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	2	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5450	1:45:00	



【テーマ】
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/18 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・タイミング
【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	FR	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	×	3	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:15:30
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ T字ターン ラスト1本: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 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	700	0:09:20
			1	2	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		0:01:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	2	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5350		1:45:00



【テーマ】
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/18 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・タイミング
【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	×	4	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	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	FR	1~2本: フロントスカーリング 3~4本: ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数: 12サイドキックチェンジ 偶数: 6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	×	3	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト1本: ノーマルターン	1200	0:16:00
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ T字ターン ラスト1本: ノーマルターン	1200	0:16:30
swim	400	×	1.5	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム T字ターン ラスト1本: ノーマルターン	600	0:08:15
			1	2	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		0:01:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	2	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5150		1:45:00



【テーマ】
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/18 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・タイミング
【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	×	4	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	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	FR	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	400	×	3	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:16:30
pull	400	×	2	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	800	0:11:20
swim	400	×	2	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	800	0:11:20
			1	2	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		0:01:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	2	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4900		1:43:15



【テーマ】
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/18 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・タイミング
【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	×	4	1	2' 00"	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	0:08:00
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	FR 1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	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	0:05:30
pull	400	×	3	1	5' 50"	3~4	65~75	FR スムース T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:17:30
pull	400	×	2	1	6' 00"	3~4	65~75	FR ↓ブイのみ T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	800	0:12:00
swim	400	×	1.8	1	6' 00"	3~4	65~75	FR ↓スイム T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	700	0:10:30
			1	2	0' 30"			レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		0:01:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	2	1	5' 00"	-	-	FR ハード 筋出力・神経系	100	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4700	1:44:25



【テーマ】
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/18 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・タイミング
【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' 20"	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	0:07:00
kick	50	×	5	1	1' 30"	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	250	0:07:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
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
pull	400	×	3	1	6' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:18:30
pull	400	×	2	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ T字ターン ラスト1本: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 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	600	0:09:30
			1	2	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		0:01:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	2	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4400	1:44:00	