



【テーマ】
コンディショニング
有酸代謝能力のキープ

2023/10/6 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】
3

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	×	6	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	600	0:10:00
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	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ムーブスカーリング フロント~フィニッシュ ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	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	200	×	4	1	2' 30"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:00
pull	200	×	4	1	2' 35"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:20
swim	200	×	4	1	2' 35"	3	60~75	FR	↓スイム	800	0:10:20
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4700		1:25:10



【テーマ】
コンディショニング
有酸代謝能力のキープ

2023/10/6 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】
3

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	×	6	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	600	0:11:00
kick	100	×	5	1	2' 00"	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	0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ムーブスカーリング フロント~フィニッシュ ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	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	200	×	4	1	2' 35"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:20
pull	200	×	4	1	2' 40"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:40
swim	200	×	3.5	1	2' 40"	3	60~75	FR	↓スイム	700	0:09:20
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4500		1:24:50



【テーマ】
コンディショニング
有酸代謝能力のキープ

2023/10/6 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】

3

C											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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	×	6	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	600		0:11:00
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	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ムーブスカーリング フロント~フィニッシュ ブイあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	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	200	×	4	1	2' 40"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800		0:10:40
pull	200	×	4	1	2' 45"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	800		0:11:00
swim	200	×	3	1	2' 45"	3	60~75	FR	↓スイム	600		0:08:15
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:01:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total										4400		1:24:50



【テーマ】
コンディショニング
有酸代謝能力のキープ

2023/10/6 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】
3

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	×	6	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	600	0:11:00
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	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドダウン	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	15m顔上げ~スイム 高い腰の位置をキープ	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	200	×	4	1	2' 45"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:11:00
pull	200	×	4	1	2' 50"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:20
swim	200	×	3	1	2' 50"	3	60~75	FR	↓スイム	600	0:08:30
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4350		1:25:35



【テーマ】
コンディショニング
有酸代謝能力のキープ

2023/10/6 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】
3

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	×	5	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	500	0:10:00
kick	100	×	4	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	400	0:08:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドダウン	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m顔上げ~スイム 高い腰の位置をキープ	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	200	×	4	1	2' 55"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:11:40
pull	200	×	3	1	3' 00"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:00
swim	200	×	3	1	3' 00"	3	60~75	FR	↓スイム	600	0:09:00
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4000		1:24:10



【テーマ】
 コンディショニング
 有酸代謝能力のキープ

2023/10/6 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】

3

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	×	4	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	400	0:09:20
kick	50	×	6	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	300	0:09:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドダウン	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m顔上げ~スイム 高い腰の位置をキープ	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	200	×	4	1	3' 10"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:12:40
pull	200	×	3	1	3' 15"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:45
swim	200	×	3	1	3' 15"	3	60~75	FR	↓スイム	500	0:08:08
			1	2	0' 30"	1			セットレスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3700	1:24:43	