



【テーマ】
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/4/5 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キッチ
【主観的強度】
4

A(小林)

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
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	75	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:20
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 タイミング	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 キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 3ドッグプル3ストローク ドッグプル:ヘッドアップ	100	0:02:40
	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 素早いキッチ・高いボディポジションを意識	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	×	8	1	2' 30"	3~4	60~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	1600	0:20:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	100	×	3	4	1' 15"	5~6	75~85	FR テンポ 一定ペース HR25~28 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	1200	0:15:00
		×	1	3	0' 15"	1		レスト15秒		0:00:45
swim	100	×	8	1	1' 20"	3	60~75	FR フォーム 乳酸除去の促進 ノーマルターン	800	0:10:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5800	1:44:55



【テーマ】
有酸素代謝の向上
OWS適応能力の向上
エコノミーの向上

2024/4/5 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											0:10:00
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	×	5.5	1	1' 55"	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	550	0:10:32
drill	75	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
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 タイミング	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク ドックプル:ヘッドアップ	100	0:02:40
	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' 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	100	×	3	3	1' 20"	5~6	75~85	FR	シンクロスイム 横一列 HR25~28	900	0:12:00
		×	1	2	1' 30"	1			レスト1分30秒		0:03:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
pull	200	×	6	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	200	×	5	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓	1000	0:13:45
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5300	1:44:47



【テーマ】
有酸素代謝の向上
OWS適応能力の向上
エコノミーの向上

2024/4/5 金曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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										0:10:00	
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' 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	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:00
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
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 タイミング	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 キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドッグプル3ストローク ドッグプル:ヘッドアップ	100	0:02:40
	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' 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	100	×	3	3	1' 25"	5~6	75~85	FR	シンクロスイム 横一列 HR25~28	900	0:12:45
		×	1	2	1' 15"	1			レスト1分15秒		0:02:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
pull	200	×	6	1	2' 50"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:17:00
swim	200	×	5	1	2' 50"	3~4	60~75	FR	↓	1000	0:14:10
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5250	1:45:55	



【テーマ】
有酸素代謝の向上
OWS適応能力の向上
エコノミーの向上

2024/4/5 金曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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										0:10:00	
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' 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	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:00
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
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 タイミング	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 キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドッグプル3ストローク ドッグプル:ヘッドアップ	100	0:02:40
	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' 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	100	×	3	3	1' 25"	5~6	75~85	FR	シンクロスイム 横一列 HR25~28	900	0:12:45
		×	1	2	1' 15"	1			レスト1分15秒		0:02:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
pull	200	×	6	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:17:30
swim	200	×	5	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	↓	900	0:13:07
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5150	1:45:23	



【テーマ】
有酸素代謝の向上
OWS適応能力の向上
エコノミーの向上

2024/4/5 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										0:10:00	
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	75	×	1	4	1' 35"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:20
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:20
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 タイミング	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 キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ドッグプル3ストローク ドッグプル:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
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
swim	100	×	3	3	1' 30"	5~6	75~85	FR	シンクロスイム 横一列 HR25~28	900	0:13:30
		×	1	2	1' 00"	1			レスト60秒		0:02:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
pull	200	×	5	1	3' 05"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1000	0:15:25
swim	200	×	5	1	3' 05"	3~4	60~75	FR	↓	1000	0:15:25
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4900	1:45:55	

【テーマ】
有酸素代謝の向上
OWS適応能力の向上
エコノミーの向上

F

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
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	1	2' 20"	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	0:07:00
drill	75	×	1	4	1' 40"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
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 タイミング	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 キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ドッグプル3ストローク ドッグプル:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
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
swim	100	×	3	3	1' 35"	5~6	75~85	FR	シンクロスイム 横一列 HR25~28	900	0:14:15
		×	1	2	0' 45"	1			レスト45秒		0:01:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1000	0:15:50
swim	200	×	4.5	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	↓	900	0:14:15
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4750	1:45:10