



【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

2024/4/17 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【主観的強度】
4

A											
			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	×	4	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	400	0:07:20
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	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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 swim	400	×	4	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600	0:20:40
	400	×	4	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓	1600	0:20:40
		×	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
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	×	6	3	1' 15"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1800	0:22:30
		×	1	2	1' 00"	1			レスト1分 1~2セット:横一列シンクロスイム 3セット:ドラフティングスイム		0:02:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									6900	2:03:30	



【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

2024/4/17 水曜日
【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	×	3.5	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	350	0:06:43
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	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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	400	×	4	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600	0:22:00
swim	400	×	3.5	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓	1400	0:19:15
		×	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
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	×	5	3	1' 20"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1500	0:20:00
		×	1	2	1' 50"	1			レスト1分50秒 1~2セット:横一列シンクロスイム 3セット:ドラフティングスイム		0:03:40
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									6350	2:01:58	



【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

2024/4/17 水曜日
【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	×	3	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	300	0:06:00
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	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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
pull	400	×	4	1	5' 45"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600	0:23:00
swim	400	×	3	1	5' 45"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:17:15
		×	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
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	×	5	3	1' 20"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1500	0:20:00
		×	1	2	1' 50"	1			レスト1分50秒 1~2セット:横一列シンクロスイム 3セット:ドラフティングスイム		0:03:40
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									6100	2:00:45	



【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

2024/4/17 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【主観的強度】
4

D											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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' 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	300		0:06:30
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	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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
pull	400	×	4	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600		0:24:00
swim	400	×	2.8	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	↓ラスト:100m	1100		0:16:30
		×	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
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	×	5	3	1' 25"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1500		0:21:15
		×	1	2	1' 25"	1			レスト1分25秒 1~2セット:横一列シンクロスイム 3セット:ドラフティングスイム			0:02:50
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total										6000		2:01:55



【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

2024/4/17 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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										0:10:00	
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	50	×	4	1	1' 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	200	0:04:40
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' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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
pull	400	×	4	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600	0:24:40
swim	400	×	2.5	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	↓	1000	0:15:25
		×	1	1	1' 00"	1			レスト60秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:01:00
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	×	5	3	1' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1500	0:22:30
		×	1	2	1' 00"	1			レスト1分 1~2セット:横一列シンクロスイム 3セット:ドラフティングスイム		0:02:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									5800	2:02:05	



【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

2024/4/17 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【主観的強度】
4

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	100	×	4	1	2' 00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:08:00	
kick	50	×	4	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	200	0:05:00
drill	75	×	1	3	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	225	0:05:00
	25	×	1	3	0' 40"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	75	0:02:00
									1~2セット:パドル+ブイ 3セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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
pull	400	×	3	1	7' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:21:00
swim	400	×	2.8	1	7' 00"	3~4	60~75	FR	↓	1100	0:19:15
		×	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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	100	×	4	3	1' 40"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1200	0:20:00
		×	1	2	1' 50"	1			レスト1分50秒 1~2セット:横一列シンクロスイム 3セット:ドラフティングスイム		0:03:40
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									5100	2:01:35	