



【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

2024/4/19 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キック
【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
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	×	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	200	×	6	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	200	×	6	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:15:30
		×	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	×	3	4	1' 15"	5~6	75~85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200	0:15:00
		×	1	3	1' 15"	1			レスト1分15秒		0:03:45
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										5900	1:54:05



【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

2024/4/19 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キック
【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
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	×	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 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	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	×	5.5	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓	1100	0:15:07
		×	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
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' 20"	5~6	75~85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200	0:16:00
		×	1	3	1' 00"	1			レスト1分		0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5750		1:54:20



【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

2024/4/19 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キック
【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
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	×	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 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:00
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	200	×	5	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1000	0:14:35
swim	200	×	5.5	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	↓	1100	0:16:02
		×	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	×	3	4	1' 20"	5~6	75~85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200	0:16:00
		×	1	3	1' 00"	1			レスト1分		0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5500		1:53:48



【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

2024/4/19 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キック
【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
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	×	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 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:00
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	200	×	5	1	3' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1000	0:15:00
swim	200	×	5.5	1	3' 00"	3~4	60~75	FR	↓	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	×	3	4	1' 25"	5~6	75~85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200	0:17:00
		×	1	3	1' 15"	1			レスト1分15秒		0:03:45
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5500		1:56:55



【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

2024/4/19 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キック
【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
swim	100	×	3	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	300	0:06:00
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 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:00
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	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
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' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200	0:18:00
		×	1	3	1' 00"	1			レスト1分		0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5200		1:54:50



【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

2024/4/19 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

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
swim	100	×	3	1	2' 10"	3	65~75	4S Fly-Fr-Bc-Fr/25m HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300		0:06:30
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 1~2セット:パドル+ブイ 3セット:ブイのみ	75		0:02:00
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	200	×	5	1	3' 10"	3~4	60~75	FR スムース HR22~25 ブイのみ	1000		0:15:50
swim	400	×	4.5	1	3' 10"	3~4	60~75	FR ↓	1800		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
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	×	3	4	1' 40"	5~6	75~85	FR テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200		0:20:00
		×	1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5900		1:55:45