



【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/4/24 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キック

【主観的強度】

3

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	×	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	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	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 奇数:T字ターン 偶数: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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4300		1:31:00



【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/4/24 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キャッチ

【主観的強度】

3

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	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	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 奇数:T字ターン 偶数: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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4150		1:31:10



【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/4/24 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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												0:10:00
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	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	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 swim	200	×	6	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200		0:17:30
	200	×	5	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	↓ レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900		0:13:07
		×	1	1	0' 30"	1						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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100		0:04:00
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total										3900		1:30:07



【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/4/24 水曜日
【泳法注意】
ホテイポジション・キャッチ
【主観的強度】

3

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	×	4.5	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	450	0:09:22
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' 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' 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 奇数:T字ターン 偶数: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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										3750	1:30:02

2024/4/24 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キャッチ

【主観的強度】

3

【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

E											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	×	3.5	1	2' 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	350		0:07:52
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	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 奇数:T字ターン 偶数: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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100		0:04:00
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total										3550		1:29:57

2024/4/24 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キャッチ

【主観的強度】

3

【テーマ】
有酸素代謝の向上
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	50	×	6	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	300	0:07:30
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	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	×	4	1	3' 40"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	800	0:14:40
swim	200	×	4.5	1	3' 40"	3~4	60~75	FR	↓	900	0:16:30
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数: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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									3300		1:30:40