



【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/4/26 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キャッチ

【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
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	×	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	400	×	3	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	400	×	3	1	5' 10"	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	100	×	3	4	1' 10"	6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR26~28	1200	0:14:00
		×	1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
DOWN	100	×	1	1							0:15:00
Total										5800	1:54:10



【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/4/26 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キック

【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
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	×	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	400	×	3	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:16:00
swim	400	×	2.8	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓ラスト:300m	1100	0:14:40
		×	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									4550		1:36:52



【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/4/26 金曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】

3

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	×	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	400	×	3	1	5' 30"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4 60~75	FR	↓	1000	0:13:45
		×	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									4400	1:37:05



【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/4/26 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・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
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	×	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	400	×	3	1	5' 40"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:17:00
swim	400	×	2.5	1	5' 40"	3~4	60~75	FR	↓ラスト:100m	1000	0:14:10
		×	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									4350		1:37:42

【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/4/26 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キック
【主観的強度】

3

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	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	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	400	×	3	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:18:30
swim	400	×	2	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	↓	800	0:12:20
		×	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									4000		1:37:30

【テーマ】
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/4/26 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キック

【主観的強度】

3

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	
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	100	×	3.5	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	350	0:08:10
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	×	3	1	6' 20"	3~4	60~75	FR	スムーズ	HR22~25 ブイのみ	600	0:19:00
swim	200	×	1.8	1	6' 20"	3~4	60~75	FR	↓ラスト:300m		350	0:11:05
		×	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											2900	1:36:45