



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWSの適応力の向上  
エコノミーの向上

2024/5/10 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											
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	0:10:00	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	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 パドル+ブイ	1200	0:15:30
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:15:30
swim	400	×	3	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1200	0:15:30
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
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	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							0:05:00
Total									5700	1:45:00	



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWSの適応力の向上  
エコノミーの向上

2024/5/10 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
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	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 パドル+ブイ	1200	0:16:00
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:00
swim	400	×	2.8	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓スイム ラスト:300m	1100	0:14:40
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
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	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							0:05:00
Total										5550	1:44:32



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWSの適応力の向上  
エコノミーの向上

2024/5/10 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										
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	0:10:00
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	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 パドル+ブイ	1200	0:16:30
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4 60~75	FR	↓スイム	1000	0:13:45
		×	1	2	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
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	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						0:05:00
Total									5400	1:45:05



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWSの適応力の向上  
エコノミーの向上

2024/5/10 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

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	×	5	1	1' 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	500	0:05:25
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' 45"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:17:15
pull	400	×	3	1	5' 45"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:17:15
swim	400	×	2	1	5' 45"	3~4	60~75	FR	↓スイム	800	0:11:30
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
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	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							0:05:00
Total									5400		1:44:05

2024/5/10 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

【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWSの適応力の向上  
エコノミーの向上

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	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 パドル+ブイ	1200	0:18:30
pull	400	×	3	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:18:30
swim	400	×	1.5	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム	600	0:09:15
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
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							0:05:00
Total										4800	1:44:25

【テーマ】  
 有酸素代謝の向上  
 OWSの適応力の向上  
 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	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	×	3	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	150	0:03:45
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' 20"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:19:00
pull	400	×	2	1	6' 20"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:12:40
swim	400	×	2.3	1	6' 20"	3~4	60~75	FR	↓スイム ラスト:100m	900	0:14:15
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
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							0:05:00
Total										4650	1:44:20