



【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

2024/5/15 水曜日
【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
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	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	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	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		
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' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:15:00
swim	400	×	3	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム	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	5	1' 10"	6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1500	0:17:30
		×	1	4	0' 30"	1			レスト30秒		0:02:00
pull	200	×	6	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	フォーム HR22~25 ブイのみ	1200	0:16:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										7100	1:59:40



【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

2024/5/15 水曜日
【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
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	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	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	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		
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' 15"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:15:45
swim	400	×	2.8	1	5' 25"	3~4	60~75	FR	↓スイム ラスト:300m	1100	0:14:54
		×	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	5	1' 15"	6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1500	0:18:45
		×	1	4	0' 30"	1			レスト30秒		0:02:00
pull	200	×	5.5	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	フォーム HR22~25 ブイのみ	1100	0:15:07
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										6850	1:59:44



【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

2024/5/15 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	×	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	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	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	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		
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
swim	400	×	3	1	5' 40"	3~4	60~75	FR	↓スイム	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	100	×	3	5	1' 20"	6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1500	0:20:00
		×	1	4	0' 30"	1			レスト30秒		0:02:00
pull	200	×	5	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	フォーム HR22~25 ブイのみ	900	0:13:07
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6500	1:58:57	



【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

2024/5/15 水曜日
【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	
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	75	×	1	4	1' 35"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:20
	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' 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	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		
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' 35"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:16:45
swim	400	×	2.5	1	5' 45"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1000	0:14:22
		×	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' 25"	6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1200	0:17:00
		×	1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
pull	200	×	5.5	1	3' 00"	3~4	60~75	FR	フォーム HR22~25 ブイのみ	1100	0:16:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6300	1:59:17	

【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
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	75	×	1	4	1' 35"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:20
	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' 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	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		
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
swim	400	×	2	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム	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' 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"	6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1200	0:18:00
		×	1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
pull	200	×	5	1	3' 15"	3~4	60~75	FR	フォーム HR22~25 ブイのみ	1000	0:16:15
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5950	1:59:27

【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	×	3	1	2' 00"	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	300	0:06:00
kick	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	板キック 腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	奇数:ノーボード 偶数:背面キック	150	0:05:00
									板キックと同じ姿勢をつくり手を水面から沈めすぎないで腰を浮かす ノーボードキックと同じ姿勢をつくる/胸を浮かして腰とお尻を下げる 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		
	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 腰から太ももまで浮かす/手は沈めすぎない	150	0:05:00
									右向き - 左向き / 12.5m		
	25	×	8	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり) ブイあり ローリングしてからプルを開始する	200	0:06:40
									奇数:右手 偶数:左手 1~4本:反対の手前 5~8本:反対の手体側 呼吸は手を回している側		
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	キャッチアップスイム	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	2~6	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 swim	400	×	2	1	7' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	800	0:14:20
	400	×	2.3	1	7' 20"	3~4	60~75	FR	↓スイム ラスト:100m	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	100	×	3	3	1' 40"	6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	900	0:15:00
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒		
pull	200	×	5	1	3' 45"	3~4	60~75	FR	フォーム HR22~25 ブイのみ	1000	0:18:45
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5000	1:58:15