



【テーマ】  
 ベース期 選手来季に向けてスタート  
 エアロビック能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/11/25 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・姿勢  
 【主観的強度】

4

A

			Set	Cycle	強度	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
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR グライドキック→サイドキック/12.5m 奇:右手前 偶:左手前 姿勢づくり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり 肘立て	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 45"	3~4	FR DES イージーフォーム~スムーズ 動きの確認	150	0:02:15
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	4	1	1' 25"	4	FR DPS HR24~26 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢キープ	400	0:05:40
	200	×	6	1	2' 50"	4	FR ↓	1200	0:17:00
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰を落とさない 肘立て	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フィニッシュスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰が反らない	150	0:04:30
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	1	5	0' 45"	3	FLY 片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動 うねり	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	3	FLY・BR バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動 タイミング	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	4	FLY・FR バタフライプル フリーキック 体重移動 最小限の上下動	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	5~7	FR スムースハード スムーズな体重移動	125	0:03:45
選手・学生メニュー↓									0:05:00
swim	200	×	1	6	3' 15"	4~5	IM DPS HR25~27 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢	1200	0:19:30
	200	×	1	6	2' 50"	4~5	FR ↓	1200	0:17:00
							奇数:IM 偶数:FR		
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								5850	2:05:15



【テーマ】  
 ベース期  
 エアロビック能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/11/25 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・姿勢  
 【主観的強度】  
 4

B

			Set	Cycle	強度	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
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR グライドキック→サイドキック/12.5m 奇:右手前 偶:左手前 姿勢づくり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり 肘立て	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 50"	3~4	FR DES イージーフォーム~スムーズ 動きの確認	150	0:02:30
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	4	1	1' 35"	4	FR DPS HR24~26 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢キープ	400	0:06:20
	200	×	5	1	3' 10"	4	FR ↓	1000	0:15:50
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰を落とさない 肘立て	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フィニッシュスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰が反らない	150	0:04:30
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	1	5	0' 45"	3	FLY 片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動 うねり	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	3	FLY・BR バタフライキック 3キック1プレストプル 体重移動 タイミング	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	4	FLY・FR バタフライプル フリーキック 体重移動 最小限の上下動	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	5~7	FR スムースハード スムーズな体重移動		0:03:45
選手・学生メニュー↓									0:05:00
swim	200	×	1	6	3' 40"	4~5	IM DPS HR25~27 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢	1200	0:22:00
	200	×	1	5	3' 00"	4~5	FR ↓	1000	0:15:00
							奇数:IM 偶数:FR		
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								5325	2:05:30



【テーマ】  
 ベース期  
 エアロビク能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/11/25 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・姿勢  
 【主観的強度】

4

C

			Set	Cycle	強度	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
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR グライドキック→サイドキック/12.5m 奇:右手前 偶:左手前 姿勢づくり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり 肘立て	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 50"	3~4	FR DES イージーフォーム~スムーズ 動きの確認	150	0:02:30
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	5	1	1' 45"	4	FR DPS HR24~26 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢キープ	500	0:08:45
	200	×	4	1	3' 30"	4	FR ↓	800	0:14:00
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰を落とさない 肘立て	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フィニッシュスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰が反らない	150	0:04:30
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	1	5	0' 45"	3	FLY 片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動 うねり	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	3	FLY・BR バタフライキック 3キック1プレストプル 体重移動 タイミング	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	4	FLY・FR バタフライプル フリーキック 体重移動 最小限の上下動	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	5~7	FR スムースハード スムーズな体重移動		0:03:45
選手・学生メニュー↓									0:05:00
swim	100	×	1	10	1' 55"	4~5	IM DPS HR25~27 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢	1000	0:19:10
	100	×	1	10	1' 40"	4~5	FR ↓	1000	0:16:40
							奇数:IM 偶数:FR		
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								5025	2:04:55



【テーマ】  
 ベース期  
 神経系トレーニング  
 スピード向上

2020/11/25 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・姿勢  
 【主観的強度】

7

P

	Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
パートナーアスリートメニュー ↓							
swim	25	× 3	4	0' 30"	3~8 FR DES イージー ~ ハード	300	0:06:00
	50	× 3	4	1' 00"	3~8 FR DES イージー ~ ハード	600	0:12:00
	100	× 3	2	2' 00"	3~8 FR DES イージー ~ ハード	600	0:12:00
		1	2	1' 00"	セットレスト60秒		0:02:00
					※3・6・9・12本目が重要！ ※小さな泳ぎにならない ※ガムシャラにならない		
DOWN	100	× 1	1			100	0:05:00
Total						1600	0:37:00