



【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 スピード・神経系への刺激入れ・乳酸処理能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/23 水曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・体重移動  
 【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' 40"	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 ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗り込み	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3-5	FR	奇数:パタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手横呼吸 体重移動	150	0:04:00
			1	2	0' 30"			偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒		0:01:00
S/P	200	×	4	3	2' 45"	4	FR	スムーズ HR22~24 1stスイム 2stパドル+ブイ 3stブイのみ	2400	0:33:00
			1	2	0' 30"			寺:HR22~24 浅:HR22~26 1:16~18/100m(LT下限~LT)目安ペース 高いボディポジション キャッチからの体重移動・引っ掛かり パドルを外しても泳ぎ・タイム差が少なくなるように心がける		0:01:00
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	×	12	1	0' 45"	3	FR	1~4本 フロントスカーリング 5~8本 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ プルブイ脛 腰が反らない 体幹で押さえ込む 9~12本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗り込み	300	0:09:00
swim	50	×	4	1	0' 50"	3-8	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン(最大筋出力・スピード) タイムを追うのではなく、筋出力を意識 がむしゃらな泳ぎにならない スピードの乗るリズム・テンポ・タイミングを探る	200	0:03:20
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4000	1:24:40



【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 スピード・神経系への刺激入れ・乳酸処理能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/23 水曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・体重移動  
 【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' 50"	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 ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗り込み	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	4~6	FR	奇数:パタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手横呼吸 体重移動	150	0:05:00
			1	2	0' 30"			偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒		0:01:00
S/P	200	×	3	3	3' 00"	4	FR	スムーズ HR22~24 1stスイム 2stパドル+ブイ 3stブイのみ	1800	0:27:00
			1	2	0' 30"			高いボディポジション キャッチからの体重移動・引っ掛かり パドルを外しても泳ぎ・タイム差が少なくなるように心がける		0:01:00
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	×	12	1	0' 50"	3	FR	1~4本 フロントスカーリング 5~8本 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ プルブイ脛 腰が反らない 体幹で押さえ込む 9~12本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗り込み	300	0:10:00
swim	50	×	5	1	1' 00"	3-8	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン(最大筋出力・スピード) タイムを追うのではなく、筋出力を意識 がむしゃらな泳ぎにならない スピードの乗るリズム・テンポ・タイミングを探る	250	0:05:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3450	1:24:20



【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 スピード・神経系への刺激入れ・乳酸処理能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/23 水曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・体重移動  
 【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' 50"	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 ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗り込み	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	4~6	FR	奇数:パタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手横呼吸 体重移動	150	0:05:00
			1	2	0' 30"			偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒		0:01:00
S/P	200	×	3	3	3' 20"	4	FR	スムーズ HR22~24 1stスイム 2stパドル+ブイ 3stブイのみ	1800	0:30:00
			1	2	0' 30"			高いボディポジション キャッチからの体重移動・引っ掛かり パドルを外しても泳ぎ・タイム差が少なくなるように心がける		0:01:00
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	×	12	1	0' 50"	3	FR	1~4本 フロントスカーリング 5~8本 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ プルブイ脛 腰が反らない 体幹で押さえ込む 9~12本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗り込み	300	0:10:00
swim	50	×	3	1	1' 00"	3-8	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン(最大筋出力・スピード) タイムを追うのではなく、筋出力を意識 がむしゃらな泳ぎにならない スピードの乗るリズム・テンポ・タイミングを探る	150	0:03:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3350	1:25:20



【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 スピード・神経系への刺激入れ・乳酸処理能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/23 水曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・体重移動  
 【主観的強度】  
 7

選手・学生 追加練

			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
7:30以降の流れ↓							1st パドルスイム 2st パドル+ブイ				
A	Pull	200	×	6	2	2' 25"	6~7	FR	HR27以下 心拍を上げ過ぎない ショートレストサークル	2400	0:29:00
				1	1	1' 00"			水の引っ掛かり・引っ張りを感じる		0:01:00
B	Pull	200	×	5.5	1	2' 30"	6~7	FR	HR27以下 心拍を上げ過ぎない ショートレストサークル	1100	0:13:45
			×	6	1	2' 30"	6~7	FR	↓		0:15:00
				1	1	1' 00"			水の引っ掛かり・引っ張りを感じる		0:01:00
C	Pull	200	×	5	1	2' 40"	6~7	FR	HR27以下 心拍を上げ過ぎない ショートレストサークル	1000	0:13:20
			×	5.5	1	2' 40"	6~7		↓		0:14:40
				1	1	1' 00"			水の引っ掛かり・引っ張りを感じる		0:01:00
	cho	100	×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
	レースペース泳		×	1	1	3' 00"	8	FR	100m or 200m 400m分割ラップレースペース以上で泳ぐ		0:03:00
									パドルスイム・スイム・パドル+ブイ・ブイのみ どれでもOK		
									筋刺激！！		
	DOWN	100	×	1	1					100	0:10:00
	Total									4700	1:46:45



【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 スピード・神経系への刺激入れ・乳酸処理能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/23 水曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・体重移動  
 【主観的強度】  
 7

選手・学生 追加練

			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
7:30以降の流れ↓							パドル+ブイ or パドルスイム 選択				
D	Pull	200	×	5	2	2' 50"	6~7	FR	HR27以下 心拍を上げ過ぎない ショートレストサークル	2000	0:28:20
				1	1	1' 00"			水の引っ掛かり・引っ張りを感じる		0:01:00
E	Pull	200	×	4.5	1	3' 00"	6~7	FR	HR27以下 心拍を上げ過ぎない ショートレストサークル	900	0:13:30
		200	×	5	1	3' 00"	6~7	FR	↓	1000	0:15:00
				1	1	1' 00"			水の引っ掛かり・引っ張りを感じる		0:01:00
	cho	100	×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
	レースペース泳	筋刺激！！									
		×		1	1	3' 00"	8	FR	100m or 200m 400m分割ラップレースペース以上で泳ぐ パドルスイム・スイム・パドル+ブイ・ブイのみ どれでもOK		0:03:00
	DOWN	100	×	1	1					100	0:10:00
	Total									4100	1:16:50