



2022/1/19 水曜日

【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 スピード変化への対応力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:00		
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備 ワンハンドのタイミングを意識	300	0:05:00		
pull/swim											
1)	100	×	3	4	1' 35"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1200	0:19:00		
2)	50	×	3	4	0' 45"	5~6	70~80 FR ↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	600	0:09:00		
			1	1	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:ブイのみ 3・4セット:スイム プル→スイム レスト30秒				0:00:30
<b>DOWN</b>								100	0:03:00		
Total								2700	0:57:20		



2022/1/19 水曜日

【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 スピード変化への対応力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:00	
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備 ワンハンドのタイミングを意識	300	0:05:30	
swim											
1)	100	×	3	4	1' 45"	3~4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1200	0:21:00	
2)	50	×	2	4	0' 50"	5~6	FR	↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	400	0:06:40	
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:ブイのみ 3・4セット:スイム プル→スイム レスト30秒			0:00:30
DOWN									100	0:03:00	
Total									2500	0:57:50	



2022/1/19 水曜日

【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 スピード変化への対応力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:20		
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備 ワンハンドのタイミングを意識	300	0:06:00		
swim											
1)	100	×	3	4	1' 55"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1200	0:23:00		
2)	50	×	1	4	0' 50"	5~6	70~80 FR ↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	200	0:03:20		
			1	1	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:ブイのみ 3・4セット:スイム プル→スイム レスト30秒				0:00:30
DOWN										100	0:03:00
Total										2300	0:58:00



2022/1/19 水曜日

【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 スピード変化への対応力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:20	
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備 ワンハンドのタイミングを意識	150	0:03:15	
swim										
1)	100	×	3	4	2' 05"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1200	0:25:00	
2)	50	×	1	4	0' 55"	5~6	70~80 FR ↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	200	0:03:40	
			1	1	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:ブイのみ 3・4セット:スイム プル→スイム レスト30秒			0:00:30
DOWN								100	0:03:00	
Total								2150	0:57:35	

2022/1/19 水曜日



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 スピード変化への対応力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】  
 1~2  
 3~4  
 5~6  
 7~8  
 9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:04:00	
swim	25	×	4	1	0' 40"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備 ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	5	4	1' 10"	3~4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1000	0:23:20	
2)	50	×	1	4	1' 00"	5~6	FR	↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	200	0:04:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:ブイのみ 3・4セット:スイム プル→スイム レスト30秒			0:00:30
DOWN									100	0:03:00	
Total									1900	0:57:20	



【テーマ】  
基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
スピード変化への対応力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
5

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:04:00
swim	25	×	4	1	0' 45"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備 ワンハンドのタイミングを意識	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	5	4	1' 15"	3~4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1000	0:25:00
2)	25	×	1	4	0' 30"	5~6	FR	↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	100	0:02:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:ブイのみ 3・4セット:スイム プル→スイム レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:03:00
Total									1800	0:57:20