



2022/1/24 月曜日

【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	×	6	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	150	0:04:30		
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		
swim											
1)	100	×	2	7	1' 35"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1400	0:22:10		
2)	50	×	1	7	0' 45"	5~6	70~80 FR ↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	350	0:05:15		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN								100	0:03:00		
Total								2700	0:57:45		



2022/1/24 月曜日

【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	~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	0:03:20	
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	×	6	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	150	0:04:30	
swim	50	×	3	2	0' 55"	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	0:05:30	
swim										
1)	100	×	2	6	1' 45"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1200	0:21:00	
2)	50	×	1	6	0' 50"	5~6	70~80 FR ↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	300	0:05:00	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN								100	0:03:00	
Total								2450	0:57:10	



2022/1/24 月曜日

【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	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	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	×	6	1	0' 50"	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	150	0:05:00	
swim	50	×	3	2	1' 00"	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	0:06:00	
swim											
1)	100	×	2	5	1' 55"	3~4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1000	0:19:10	
2)	50	×	1	5	0' 50"	5~6	FR	↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	250	0:04:10	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN									100	0:03:00	
Total									2200	0:56:10	



2022/1/24 月曜日

【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	×	6	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	150	0:05:00	
swim	25	×	3	2	0' 40"	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	0:04:00	
swim										
1)	100	×	2	5	2' 05"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1000	0:20:50	
2)	50	×	1	5	0' 55"	5~6	70~80 FR ↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	250	0:04:35	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN								100	0:03:00	
Total								2050	0:56:15	

2022/1/24 月曜日



【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	~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	0:04:00	
drill	25 × 4	1	1' 00"	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	0:04:00	
drill	25 × 6	1	1' 00"	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	150	0:06:00	
swim	25 × 4	1	0' 40"	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	100	0:02:40	
swim										
1)	100 × 2	5	2' 15"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1000	0:22:30	
2)	50 × 1	4	1' 00"	5~6	70~80	FR	↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	200	0:04:00	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN								100	0:03:00	
Total								1950	0:58:00	

2022/1/24 月曜日



【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

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	×	6	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	150	0:06:00	
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)	100	×	2	4	2' 30"	3~4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:20:00	
2)	50	×	1	4	1' 10"	5~6	FR	↓ 1)よりも速く ペースアップ HR26~28/10秒	200	0:04:40	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN									100	0:03:00	
Total									1750	0:56:30	