2022/1/26　水曜日

【 テーマ 】
基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
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・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
												0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ ﾋﾞｰﾄ板なし けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ 奇：右向き 偶：左向き		100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ（手は前 ｷｯｸあり）ﾌﾞｲあり 奇：右手回し 偶：左手 ﾛｰﾘﾝｸﾞ→ﾌﾟﾙ ﾀｲﾐﾝｸﾞを意識/ﾛｰﾘﾝｸﾞで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 ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		300	0:05:00
swim												
1）	50	×	3	9	0’50”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ ﾘｶﾊﾞﾘｰ HR22～24/10秒 12～14/6秒		1350	0:22:30
2）	50	×	1	9	0’40”	6	75～85	FR	↓ ﾊｰﾄﾞ HR26～28/10秒		450	0:06:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし 2）→1）ﾚｽﾄなし			
DOWN											100	0:03:00
Total											2750	0:58:50

2022/1/26　水曜日

【 テーマ 】
基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
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
												0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ ﾋﾞｰﾄ板なし けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ 奇：右向き 偶：左向き		100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ（手は前 ｷｯｸあり）ﾌﾞｲあり 奇：右手回し 偶：左手 ﾛｰﾘﾝｸﾞ→ﾌﾟﾙ ﾀｲﾐﾝｸﾞを意識/ﾛｰﾘﾝｸﾞで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 ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		300	0:05:30
swim												
1）	50	×	3	8	0’55”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ ﾘｶﾊﾞﾘｰ HR22～24/10秒 12～14/6秒		1200	0:22:00
2）	50	×	1	8	0’45”	5～6	70～80	FR	↓ ﾊｰﾄﾞ HR26～28/10秒		400	0:06:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし 2）→1）ﾚｽﾄなし			
DOWN											100	0:03:00
Total											2550	0:59:10

2022/1/26　水曜日

【 テーマ 】
基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
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・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
												0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ ﾋﾞｰﾄ板なし けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ 奇：右向き 偶：左向き		100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ（手は前 ｷｯｸあり）ﾌﾞｲあり 奇：右手回し 偶：左手 ﾛｰﾘﾝｸﾞ→ﾌﾟﾙ ﾀｲﾐﾝｸﾞを意識/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		150	0:05:00
swim	50	×	3	2	1’00”	3～7	50～80	FR	DES E～H ﾒｲﾝへの準備 ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		300	0:06:00
swim												
1）	50	×	3	7	1’00”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ ﾘｶﾊﾞﾘｰ HR22～24/10秒 12～14/6秒		1050	0:21:00
2）	50	×	1	6	0’50”	5～6	70～80	FR	↓ ﾊｰﾄﾞ 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											2300	0:58:50

2022/1/26　水曜日

【 テーマ 】
基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
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・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
												0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ ﾋﾞｰﾄ板なし けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ 奇：右向き 偶：左向き		100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ（手は前 ｷｯｸあり）ﾌﾞｲあり 奇：右手回し 偶：左手 ﾛｰﾘﾝｸﾞ→ﾌﾟﾙ ﾀｲﾐﾝｸﾞを意識/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		150	0:05:00
swim	50	×	3	2	1’05”	3～7	50～80	FR	DES E～H ﾒｲﾝへの準備 ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		300	0:06:30
swim												
1）	50	×	3	6	1’05”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ ﾘｶﾊﾞﾘｰ HR22～24/10秒 12～14/6秒		900	0:19:30
2）	50	×	1	6	0’55”	5～6	70～80	FR	↓ ﾊｰﾄﾞ HR26～28/10秒		300	0:05:30
									1）→2）ﾚｽﾄなし 2）→1）ﾚｽﾄなし			
DOWN											100	0:03:00
Total											2150	0:58:20

2022/1/26　水曜日

【 テーマ 】
基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
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・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
												0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ ﾋﾞｰﾄ板なし けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ 奇：右向き 偶：左向き		100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ（手は前 ｷｯｸあり）ﾌﾞｲあり 奇：右手回し 偶：左手 ﾛｰﾘﾝｸﾞ→ﾌﾟﾙ ﾀｲﾐﾝｸﾞを意識/ﾛｰﾘﾝｸﾞで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 ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		100	0:02:40
swim												
1）	50	×	3	6	1’10”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ ﾘｶﾊﾞﾘｰ HR22～24/10秒 12～14/6秒		900	0:21:00
2）	50	×	1	6	1’00”	5～6	70～80	FR	↓ ﾊｰﾄﾞ HR26～28/10秒		300	0:06:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし 2）→1）ﾚｽﾄなし			
DOWN											100	0:03:00
Total											1950	0:58:30

2022/1/26　水曜日

【 テーマ 】
基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
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・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
												0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ ﾋﾞｰﾄ板なし けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ 奇：右向き 偶：左向き		100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ（手は前 ｷｯｸあり）ﾌﾞｲあり 奇：右手回し 偶：左手 ﾛｰﾘﾝｸﾞ→ﾌﾟﾙ ﾀｲﾐﾝｸﾞを意識/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		150	0:06:00
swim	25	×	4	1	0’45”	3～7	50～80	FR	DES E～H ﾒｲﾝへの準備 ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		100	0:03:00
swim												
1）	50	×	3	5	1’15”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ ﾘｶﾊﾞﾘｰ HR22～24/10秒 12～14/6秒		750	0:18:45
2）	50	×	1	5	1’10”	5～6	70～80	FR	↓ ﾊｰﾄﾞ HR26～28/10秒		250	0:05:50
									1）→2）ﾚｽﾄなし 2）→1）ﾚｽﾄなし			
DOWN											100	0:03:00
Total											1750	0:56:25