



2022/1/31 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プレス 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	6	1' 35"	3~4	60~70 FR 一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	1200	0:19:00		
2)	100	×	1	6	1' 25"	6	75~85 FR ↓ ハート HR26~28/10秒	600	0:08:30		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN								100	0:03:00		
Total								2750	0:57:50		



2022/1/31 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プレス 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	5	1' 45"	3~4	60~70 FR 一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	1000	0:17:30		
2)	100	×	1	5	1' 35"	6	70~80 FR ↓ ハート HR26~28/10秒	500	0:07:55		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN								100	0:03:00		
Total								2450	0:56:35		



2022/1/31 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	~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プレス 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	50	×	3	1	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	150	0:03:00		
swim											
1)	100	×	2	5	1' 55"	3~4	60~70 FR 一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	1000	0:19:10		
2)	100	×	1	5	1' 45"	6	70~80 FR ↓ ハート HR26~28/10秒	500	0:08:45		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN								100	0:03:00		
Total								2300	0:57:45		



2022/1/31 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
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プレス 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	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	×	2	5	2' 05"	3~4 60~70	FR	一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	1000	0:20:50
2)	100	×	1	4	1' 55"	6 70~80	FR	↓ ハート HR26~28/10秒	400	0:07:40
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN									100	0:03:00
Total									2200	0:58:35



2022/1/31 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プレス 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	4	2' 20"	3~4	60~70 FR 一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:18:40		
2)	100	×	1	4	2' 10"	6	70~80 FR ↓ ハート HR26~28/10秒	400	0:08:40		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN								100	0:03:00		
Total								1950	0:58:50		



2022/1/31 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	~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プレス 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' 45"	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	0:03:00		
swim											
1)	100	×	2	4	2' 30"	3~4	60~70 FR 一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:20:00		
2)	100	×	1	3	2' 20"	6	70~80 FR ↓ ハート HR26~28/10秒	300	0:07:00		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN								100	0:03:00		
Total								1850	0:58:50		