



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/11/25 金曜日
 【泳法注意】
 身体の使い方
 【主観的強度】

4

A											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up												0:05:00
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
kick	25	×	4	2	0' 40"	2	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする			200	0:05:20
kick	100	×	5	1	1' 50"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意			500	0:09:10
drill	75	×	1	4	1' 30"	8	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり			300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	FR	フォーム リカバリー			100	0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ				
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~2本ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり ローリングも入れながら 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備			100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR				300	0:04:30
pull	800	×	2	1	10' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ			1600	0:20:00
swim	800	×	3	1	10' 30"	3~4	FR	↓			2400	0:31:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒				0:00:30
								プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識				
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:00
Div	25	×	2	1	3' 00"	9	FR	1本1本最大努力			50	0:06:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											6050	1:47:00



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコミーの向上

2022/11/25 金曜日

【泳法注意】
 身体の使い方
 【主観的強度】

4

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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
kick	25	×	4	2	0' 40"	2 ~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	200		0:05:20
kick	100	×	4.5	1	2' 00"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	450		0:09:00
drill	75	×	1	4	1' 30"	8 85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300		0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2 ~50	FR	フォーム リカバリー	100		0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ			
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	FR	1~2本ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり ローリングも入れながら 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	100		0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	FR		300		0:04:30
pull	800	×	2	1	11' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600		0:22:00
swim	800	×	2.5	1	11' 30"	3~4 60~75	FR	↓3本目:400m	2000		0:28:45
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
								プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識			
cho	25	×	2	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:00
Div	25	×	2	1	3' 00"	9 -	FR	1本1本最大努力	50		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5550		1:45:05



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/11/25 金曜日
 【泳法注意】
 身体の使い方
 【主観的強度】
 4

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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
kick	25	×	4	2	0' 40"	2 ~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	200		0:05:20
kick	100	×	4.5	1	2' 05"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	450		0:09:22
drill	75	×	1	4	1' 30"	8 85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300		0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2 ~50	FR	フォーム リカバリー	100		0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ			
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	FR	1~2本 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり ローリングも入れながら 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	100		0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	FR		300		0:04:30
pull	800	×	2	1	12' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600		0:24:00
swim	800	×	2.15	1	12' 30"	3~4 60~75	FR	↓ラスト:200m	1720		0:26:52
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
			1	1	0' 30"			プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識			
cho	25	×	2	1	0' 30"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:00
Div	25	×	2	1	3' 00"	9 -	FR	1本1本最大努力	50		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5270		1:45:35



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/11/25 金曜日

【泳法注意】

身体の使い方

【主観的強度】

4

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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
kick	25	×	4	2	0' 45"	2 ~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	200		0:06:00
kick	50	×	6	1	1' 10"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	300		0:07:00
drill	75	×	1	4	1' 30"	8 85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300		0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2 ~50	FR	フォーム リカバリー	100		0:02:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ			
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6 50~80	FR	1~2本ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり ローリングも入れながら 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	3~6 50~80	FR		300		0:05:00
pull	1000	×	2	1	13' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	2000		0:26:00
swim	1000	×	1.75	1	14' 00"	3~4 60~75	FR	↓ ラスト:600m	1750		0:24:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
			1	1	0' 30"			プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識			
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
Div	25	×	2	1	3' 00"	9 -	FR	1本1本最大努力	50		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5600		1:45:20



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/11/25 金曜日

【泳法注意】

身体の使い方

【主観的強度】

4

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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
kick	25	×	4	2	0' 45"	2 ~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	200		0:06:00
kick	50	×	5	1	1' 20"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	250		0:06:40
drill	75	×	1	4	1' 40"	8 85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300		0:06:40
	25	×	1	4	0' 30"	2 ~50	FR	フォーム リカバリー	100		0:02:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ			
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6 50~80	FR	1~2本ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり ローリングも入れながら 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	3~6 50~80	FR		300		0:05:30
pull	900	×	2	1	13' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1800		0:26:00
swim	900	×	1.75	1	14' 00"	3~4 60~75	FR	↓ ラスト:600m	1575		0:24:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
								プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
Div	25	×	2	1	3' 00"	9 -	FR	1本1本最大努力	50		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5175		1:46:50



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/11/25 金曜日

【泳法注意】

身体の使い方

【主観的強度】

4

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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
kick	25	×	4	2	0' 45"	2 ~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	200		0:06:00
kick	50	×	5	1	1' 20"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	250		0:06:40
drill	75	×	1	4	1' 40"	8 85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300		0:06:40
	25	×	1	4	0' 30"	2 ~50	FR	フォーム リカバリー	100		0:02:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100		0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6 50~80	FR	1~2本 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり ローリングも入れながら 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:05:30
pull	800	×	2	1	13' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 LT2.0以下 パドル+ブイ	1600		0:26:00
swim	800	×	1.75	1	14' 00"	3~4 60~75	FR	↓ 600m	1400		0:24:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
								プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
Div	25	×	2	1	3' 00"	9 -	FR	1本1本最大努力	50		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4800		1:46:50