2022/12/5　月曜日

【 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
水の捉え方
長く持続できる ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【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	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ：1～2本　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本：右向き　5～6本：左向き		150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ～2ﾋﾞｰﾄ　ﾌﾞｲあり		100	0:03:00
pull	100	×	8	1	1’35”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲのみ		800	0:12:40
swim	100	×	8	1	1’35”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　プルブイのボディポジションを意識		800	0:12:40
			1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0’30”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:02:00
swim	25	×	6	1	1’00”	9	－	FR	1本1本最大努力！		150	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2500	0:59:10

2022/12/5　月曜日

【 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
水の捉え方
長く持続できる ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【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	×	6		1	0’50”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ：1～2本　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本：右向き　5～6本：左向き		150	0:05:00
drill	25	×	4		1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない		100	0:03:20
drill	25	×	4		1	0’45”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ～2ﾋﾞｰﾄ　ﾌﾞｲあり		100	0:03:00
pull	100	×	7		1	1’45”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲのみ		700	0:12:15
swim	100	×	7		1	1’45”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　プルブイのボディポジションを意識		700	0:12:15
			1		1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
cho	25	×	4		1	0’30”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:02:00
swim	25	×	6		1	1’00”	9	－	FR	1本1本最大努力！		150	0:06:00
DOWN	100	×	1		1		1					100	0:03:00
Total												2300	0:59:10

2022/12/5　月曜日

【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
水の捉え方
長く持続できる ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【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	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ：1～2本　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本：右向き　5～6本：左向き		150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ～2ﾋﾞｰﾄ　ﾌﾞｲあり		100	0:03:20
pull	100	×	6	1	1’55”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲのみ		600	0:11:30
swim	100	×	6	1	1’55”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　プルブイのボディポジションを意識		600	0:11:30
			1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:02:40
swim	25	×	6	1	1’00”	9	－	FR	1本1本最大努力！		150	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2100	0:58:40

2022/12/5　月曜日

【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
水の捉え方
長く持続できる ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【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	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ：1～2本　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本：右向き　5～6本：左向き		150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ～2ﾋﾞｰﾄ　ﾌﾞｲあり		100	0:03:20
pull	100	×	6	1	2’05”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲのみ		600	0:12:30
swim	100	×	5.5	1	2’05”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　プルブイのボディポジションを意識		550	0:11:28
			1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1’10”	9	－	FR	1本1本最大努力！		100	0:04:40
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2000	0:59:08

2022/12/5　月曜日

【 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
水の捉え方
長く持続できる ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【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	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ：1～2本　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本：右向き　5～6本：左向き		150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ～2ﾋﾞｰﾄ　ﾌﾞｲあり		100	0:03:40
pull	100	×	5	1	2’15”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲのみ		500	0:11:15
swim	100	×	5	1	2’15”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　プルブイのボディポジションを意識		500	0:11:15
			1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0’45”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1’10”	9	－	FR	1本1本最大努力！		100	0:04:40
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											1850	0:58:40

2022/12/5　月曜日

【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
水の捉え方
長く持続できる ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【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	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ:1～2本　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　3～4本:右向き　5～6本:左向き		150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる		100	0:04:00
swim drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ～2ﾋﾞｰﾄ　ﾌﾞｲあり		100	0:04:00
pull	100	×	4	1	2’30”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲのみ		400	0:10:00
swim	100	×	4.5	1	2’30”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　プルブイのボディポジションを意識		450	0:11:15
			1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0’45”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1’15”	9	－	FR	1本1本最大努力！		100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											1700	0:58:35