



2022/12/12 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
 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	
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 × 6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1ブレス 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	ワンハンドスカーリング ムーブ 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キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00	
pull	200 × 4	1	3' 10"	3	60~75	FR	一定ペース プルブイのみ	800	0:12:40	
swim	200 × 4	1	3' 10"	3	60~75	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	800	0:12:40	
		1	0' 30"				1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25 × 4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	50 × 3	1	2' 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	



2022/12/12 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
 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	
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	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 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 ワンハンドスカーリング ムーブ 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キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00	
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	60~75	FR 一定ペース プルブイのみ	800	0:14:00	
swim	200	×	3	1	3' 30"	3	60~75	FR 一定ペース プルブイのボディポジションを意識	600	0:10:30	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	50	×	3	1	2' 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	



2022/12/12 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
 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		
W-up	25	×	8	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	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 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	ワンハンドスカーリング ムーブ 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キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:20
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	60~75	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:11:30
swim	200	×	3	1	3' 50"	3	60~75	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	600	0:11:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	2' 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



2022/12/12 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
 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		
W-up	25	×	8	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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1ブレス 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	ワンハンドスカーリング ムーブ 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キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:20
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	60~75	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:12:15
swim	200	×	2.5	1	4' 05"	3	60~75	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	500	0:10:12
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	2' 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										2000	0:58:58



2022/12/12 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
 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	
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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 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 ワンハンドスカーリング ムーブ 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キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:40	
pull	150	×	3	1	3' 30"	3	60~75	FR 一定ペース プルブイのみ	450	0:10:30	
swim	150	×	3	1	3' 30"	3	60~75	FR 一定ペース プルブイのボディポジションを意識	450	0:10:30	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	50	×	3	1	2' 15"	9	-	FR 1本1本最大努力!	150	0:06:45	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1800	0:59:15	



2022/12/12 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
 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	
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	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 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 ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00	
swim drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:04:00	
pull	150	×	3	1	3' 45"	3	60~75	FR 一定ペース プルブイのみ	450	0:11:15	
swim	150	×	3	1	3' 45"	3	60~75	FR 一定ペース プルブイのボディポジションを意識	450	0:11:15	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	50	×	2	1	2' 15"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1750	0:59:20	