



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 無酸素性パワーテスト

2022/12/16 金曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】

4

A											
			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	100	×	6	1	1' 50"	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 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	600	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:12サイドキックチェンジ 3~4本:6サイドキックチェンジ 5~6本:6サイドキックチェンジ(テンポアップ) ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スイム 奇:右手ストローク(左手体側) 偶:左手ストローク(右手体側) 3~4本:テンポアップ ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:06:45
無酸素性パワーテスト											
Div	50	×	5	1	5' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力	250	0:25:00
swim	400	×	5	1	5' 15"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	2000	0:26:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4050	1:35:40	



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 無酸素性パワーテスト

2022/12/16 金曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	100	×	5.5	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 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	550	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:12サイドキックチェンジ 3~4本:6サイドキックチェンジ 5~6本:6サイドキックチェンジ(テンポアップ)	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動 片手スイム 奇:右手ストローク(左手体側) 偶:左手ストローク(右手体側) 3~4本:テンポアップ ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:06:45
無酸素性パワーテスト											
Div	50	×	5	1	5' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力	250	0:25:00
swim	400	×	4.8	1	5' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ラスト:300m ストロークとキックのタイミングを意識	1900	0:26:07
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3900		1:35:32



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 無酸素性パワーテスト

2022/12/16 金曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	100	×	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 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	500	0:10:25
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:12サイドキックチェンジ 3~4本:6サイドキックチェンジ 5~6本:6サイドキックチェンジ(テンポアップ) ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スイム 奇:右手ストローク(左手体側) 偶:左手ストローク(右手体側) 3~4本:テンポアップ ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:06:45
無酸素性パワーテスト											
Div	50	×	5	1	5' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力	250	0:25:00
swim	400	×	5	1	5' 45"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1800	0:25:53
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3750	1:34:43	



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 無酸素性パワーテスト

2022/12/16 金曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	100	×	4.5	1	2' 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 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	450	0:09:45
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:12サイドキックチェンジ 3~4本:6サイドキックチェンジ 5~6本:6サイドキックチェンジ(テンポアップ)	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動 片手スイム 奇:右手ストローク(左手体側) 偶:左手ストローク(右手体側) 3~4本:テンポアップ ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:07:30
無酸素性パワーテスト											
Div	50	×	5	1	5' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力	250	0:25:00
swim	400	×	4.3	1	6' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ラスト:100m ストロークとキックのタイミングを意識	1700	0:25:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3600	1:34:25



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 無酸素性パワーテスト

2022/12/16 金曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00	0:07:20
kick	50	×	6	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 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	300	0:08:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:12サイドキックチェンジ 3~4本:6サイドキックチェンジ 5~6本:6サイドキックチェンジ(テンポアップ) ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手スイム 奇:右手ストローク(左手体側) 偶:左手ストローク(右手体側) 3~4本:テンポアップ ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	100	0:03:00
swim	50	×	3	3	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:08:15
無酸素性パワーテスト											
Div	50	×	5	1	5' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力	250	0:25:00
swim	400	×	4	1	6' 20"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1600	0:25:20
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3350		1:34:25



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 無酸素性パワーテスト

2022/12/16 金曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	50	×	6	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 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	300	0:08:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:12サイドキックチェンジ 3~4本:6サイドキックチェンジ 5~6本:6サイドキックチェンジ(テンポアップ)	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動 片手スイム 奇:右手ストローク(左手体側) 偶:左手ストローク(右手体側) 3~4本:テンポアップ ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	100	0:03:00
swim	50	×	3	3	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:08:15
無酸素性パワーテスト											
Div	50	×	5	1	5' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力	250	0:25:00
swim	400	×	3.8	1	6' 40"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ラスト:300m ストロークとキックのタイミングを意識	1500	0:25:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3250		1:34:05