

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・チェンジ後のスムーズな体重移動	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・スムーズな体重移動	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	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	300	0:04:30
Pswim	200	×	3	3	2' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 レスト30秒 ストローク長・テンポを意識	1800	0:21:00
			1	2	0' 30"						0:01:00
swim	200	×	10	1	2' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール パドルスイムとストローク長・テンポを変えすぎない	2000	0:25:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5450		1:29:10



【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

2022/12/21 水曜日
 【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											
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	100	×	6	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) ストロークとキックのタイミング・チェンジ後のスムーズな体重移動	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・スムーズな体重移動	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	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	300	0:04:30
Pswim	200	×	3	3	2' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 レスト30秒 ストローク長・テンポを意識	1800	0:22:30
			1	2	0' 30"						0:01:00
swim	200	×	9	1	2' 40"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール パドルスイムとストローク長・テンポを変えすぎない	1800	0:24:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5200	1:29:40	

C											
			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	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・チェンジ後のスムーズな体重移動	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・スムーズな体重移動	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	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	300	0:04:30
Pswim											
1)	200	×	3	1	2' 40"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	600	0:08:00
2)	200	×	3	1	2' 40"	4	65~75	FR	↓	600	0:08:00
3)	200	×	2	1	2' 40"	4	65~75	FR	↓	400	0:05:20
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒 ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	9	1	2' 50"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール パドルスイムとストローク長・テンポを変えすぎない	1800	0:25:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4950	1:29:25	

D											
			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	
kick	100	×	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	0:07:20
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・チェンジ後のスムーズな体重移動	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・スムーズな体重移動	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	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	300	0:05:00
Pswim											
1)	200	×	3	1	2' 50"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	600	0:08:30
2)	200	×	3	1	2' 50"	4	65~75	FR	↓	600	0:08:30
3)	200	×	2	1	2' 50"	4	65~75	FR	↓	400	0:05:40
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒 ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	8	1	3' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール パドルスイムとストローク長・テンポを変えすぎない	1600	0:24:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4700	1:29:05	

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	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・チェンジ後のスムーズな体重移動	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・スムーズな体重移動	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	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	300	0:05:30
Pswim											
1)	200	×	3	1	3' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	600	0:09:00
2)	200	×	2	1	3' 00"	4	65~75	FR	↓	400	0:06:00
3)	200	×	2	1	3' 00"	4	65~75	FR	↓	400	0:06:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒 ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	8	1	3' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール パドルスイムとストローク長・テンポを変えすぎない	1500	0:25:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4250	1:28:20	

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) ストロークとキックのタイミング・チェンジ後のスムーズな体重移動	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・スムーズな体重移動	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	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	300	0:05:30
Pswim											
1)	200	×	3	1	3' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	600	0:09:00
2)	200	×	2	1	3' 00"	4	65~75	FR	↓	400	0:06:00
3)	200	×	2	1	3' 00"	4	65~75	FR	↓	400	0:06:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒 ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	8	1	3' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール パドルスイムとストローク長・テンポを変えすぎない	1500	0:25:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4250	1:28:20	