



【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

2022/12/23 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・水面上に足が出ない様に注意 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し手を遠くへ	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	100	×	6	1	1' 50"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 25m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きになっても、 ストロークとキックのタイミングを崩さない	600	0:11:00
swim	400	×	3	1	4' 50"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	1200	0:14:30
	400	×	3	1	5' 00"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	1200	0:15:00
	400	×	3	1	5' 00"	4	65~75	FR	↓スイム ストロークとキックのタイミングを崩さない	1200	0:15:00
				1	2	0' 30"			レスト30秒 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		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5850	1:38:40	



【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

2022/12/23 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	×	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・水面上に足が出ない様に注意 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し手を遠くへ	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	100	×	6	1	1' 50"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 25m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きになっても、 ストロークとキックのタイミングを崩さない	600	0:11:00
swim	400	×	3	1	5' 10"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	1200	0:15:30
	400	×	3	1	5' 20"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	1200	0:16:00
	400	×	3	1	5' 20"	4	65~75	FR	↓スイム ストロークとキックのタイミングを崩さない	1000	0:13:20
			1	2	0' 30"				レスト30秒 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		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5600	1:39:00	

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・水面上に足が出ない様に注意 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し手を遠くへ	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	100	×	6	1	1' 50"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 25m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きになっても、 ストロークとキックのタイミングを崩さない	600	0:11:00
swim	400	×	3	1	5' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	1200	0:16:00
	400	×	3	1	5' 30"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	1200	0:16:30
	400	×	2	1	5' 30"	4	65~75	FR	↓スイム ストロークとキックのタイミングを崩さない	800	0:11:00
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
									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		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5350	1:37:05	

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	×	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・水面上に足が出ない様に注意 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し手を遠くへ	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	100	×	5	1	2' 00"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 25m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きになっても、 ストロークとキックのタイミングを崩さない	500	0:10:00
swim	400	×	3	1	5' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	1200	0:16:30
	400	×	3	1	5' 40"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	1200	0:17:00
	400	×	2	1	5' 40"	4	65~75	FR	↓スイム ストロークとキックのタイミングを崩さない	800	0:11:20
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
									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		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5200	1:37:15	



【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

2022/12/23 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										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・水面上に足が出ない様に注意 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し手を遠くへ	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	100	×	5	1	2' 00"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 25m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きになっても、 ストロークとキックのタイミングを崩さない	500	0:10:00
swim	400	×	3	1	6' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	1200	0:18:00
	400	×	2	1	6' 10"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	800	0:12:20
	400	×	3	1	6' 10"	4	65~75	FR	↓スイム ストロークとキックのタイミングを崩さない	1000	0:15:25
			1	2	0' 30"				レスト30秒	0:01:00	
									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		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4850	1:38:05	

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・水面上に足が出ない様に注意 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し手を遠くへ	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	100	×	5	1	2' 00"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 25m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きになっても、 ストロークとキックのタイミングを崩さない	500	0:10:00
swim	400	×	2	1	6' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	800	0:12:40
	400	×	2	1	6' 30"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	800	0:13:00
	400	×	3	1	6' 30"	4	65~75	FR	↓スイム ストロークとキックのタイミングを崩さない	1000	0:16:15
			1	2	0' 30"				レスト30秒	0:01:00	
									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		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4450	1:34:15	