



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
ゴールセット

2022/12/30 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												
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		
drill	25	×	12	1	0' 40"	2	~50	CHO	ドリルフリー	300	0:08:00	
								1~2本: バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす 3~4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 7~8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 9~10本: 片手スイム 右手ストローク(左手体側) 11~12本: 片手スイム 左手ストローク(右手体側) ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動				
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
ゴールセット												
swim	100	×	6	1	1' 40"	8~	80~90	FR	アベレージアップ	1本1本全力	600	0:10:00
	100	×	5	1	1' 30"	8~	80~90	FR			500	0:07:30
	100	×	4	1	1' 20"	8~	80~90	FR			400	0:05:20
			1	2	5' 00"				セットレスト5分			0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:00
swim	400	×	4	1	5' 15"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進	HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1600	0:21:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											4350	1:27:55



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
ゴールセット

2022/12/30 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	
drill	25	×	12	1	0' 40"	2	~50	CHO	ドリルフリー	300	0:08:00	
								1~2本:バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす 3~4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 7~8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 9~10本:片手スイム 右手ストローク(左手体側) 11~12本:片手スイム 左手ストローク(右手体側) ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動				
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
swim	100	×	6	1	1' 40"	8~	80~90	FR	アベレージアップ	1本1本全力	600	0:10:00
	100	×	5	1	1' 30"	8~	80~90	FR			500	0:07:30
	100	×	4	1	1' 20"	8~	80~90	FR			400	0:05:20
			1	2	5' 00"				セットレスト5分			0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:00
swim	400	×	4	1	5' 30"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進	HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1600	0:22:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											4350	1:28:55



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
ゴールセット

2022/12/30 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												
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		
drill	25	×	12	1	0'40"	2	~50	CHO	ドリルフリー	300	0:08:00	
								1~2本:バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす 3~4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 7~8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 9~10本:片手スイム 右手ストローク(左手体側) 11~12本:片手スイム 左手ストローク(右手体側) ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動				
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
ゴールセット												
swim	100	×	6	1	1'40"	8~	80~90	FR	アベレージアップ	1本1本全力	600	0:10:00
	100	×	5	1	1'30"	8~	80~90	FR			500	0:07:30
	100	×	4	1	1'20"	8~	80~90	FR			400	0:05:20
			1	2	5'00"				セットレスト5分			0:10:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:00
swim	400	×	3.5	1	5'50"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進	HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1400	0:20:25
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											4150	1:27:20



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
ゴールセット

2022/12/30 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	
drill	25	×	10	1	0' 40"	2	~50	CHO	ドリルフリー	250	0:06:40	
								1~2本: バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす 3~4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 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 7~8本: 片手スイム 右手ストローク(左手体側) 9~10本: 片手スイム 左手ストローク(右手体側) ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動				
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
ゴールセット												
swim	100	×	6	1	1' 50"	8~	80~90	FR	アベレージアップ	1本1本全力	600	0:11:00
	100	×	5	1	1' 40"	8~	80~90	FR	↓		500	0:08:20
	100	×	4	1	1' 30"	8~	80~90	FR	↓		400	0:06:00
			1	2	5' 00"				セットレスト5分			0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:00
swim	300	×	4	1	4' 40"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進	HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1200	0:18:40
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											3900	1:27:30



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
ゴールセット

2022/12/30 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	
drill	25	×	10	1	0' 45"	2	~50	CHO	ドリルフリー	250	0:07:30	
								1~2本: バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす 3~4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 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 7~8本: 片手スイム 右手ストローク(左手体側) 9~10本: 片手スイム 左手ストローク(右手体側) ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動				
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
ゴールセット												
swim	100	×	6	1	1' 50"	8~	80~90	FR	アベレージアップ	1本1本全力	600	0:11:00
	100	×	5	1	1' 40"	8~	80~90	FR	↓		500	0:08:20
	100	×	4	1	1' 30"	8~	80~90	FR	↓		400	0:06:00
			1	2	5' 00"				セットレスト5分			0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:00
swim	300	×	4	1	5' 00"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進	HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1050	0:17:30
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											3600	1:25:10



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
ゴールセット

2022/12/30 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												
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		
drill	25	×	10	1	0' 45"	2	~50	CHO	ドリルフリー	250	0:07:30	
								1~2本: バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす 3~4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 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 7~8本: 片手スイム 右手ストローク(左手体側) 9~10本: 片手スイム 左手ストローク(右手体側) ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動				
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
ゴールセット												
swim	100	×	6	1	1' 50"	8~	80~90	FR	アベレージアップ	1本1本全力	600	0:11:00
	100	×	5	1	1' 40"	8~	80~90	FR	↓		500	0:08:20
	100	×	4	1	1' 30"	8~	80~90	FR	↓		400	0:06:00
			1	2	5' 00"				セットレスト5分			0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:00
swim	300	×	4	1	5' 20"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進	HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1050	0:18:40
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											3600	1:26:20