



【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

2023/1/6 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												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	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	
pull	400	×	3	1	5' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 軽くキックを打ちながら	1200		0:15:00	
pull	400	×	3	1	5' 10"	4	65~75	FR	↓ブイのみ 軽くキックを打ちながら	1200		0:15:30	
swim	400	×	3	1	5' 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	1200		0:15:30	0:01:00
									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				
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	50	×	3	3	0' 50"	2~8	50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード メインへの準備	450		0:07:30	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total										5800		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

2023/1/6 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												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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・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
pull	400	×	3	1	5' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 軽くキックを打ちながら		1200		0:16:00
pull	400	×	3	1	5' 30"	4	65~75	FR	↓ブイのみ 軽くキックを打ちながら		1200		0:16:30
swim	400	×	3	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 レスト30秒		1000		0:13:45
										1	2	0' 30"	
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	50	×	3	3	0' 50"	2~8	50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード メインへの準備		450		0:07:30
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total											5550		1:38:55



【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

2023/1/6 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	
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
pull	400	×	3	1	5' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 軽くキックを打ちながら	1200	0:16:30
pull	400	×	3	1	5' 40"	4	65~75	FR	↓ブイのみ 軽くキックを打ちながら	1200	0:17:00
swim	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 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
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	50	×	3	3	0' 50"	2~8	50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード メインへの準備	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5300	1:36:55	

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 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
pull	400	×	3	1	5' 40"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 軽くキックを打ちながら	1200	0:17:00
pull	400	×	3	1	5' 40"	4	65~75	FR	↓ブイのみ 軽くキックを打ちながら	1200	0:17:00
swim	400	×	2	1	5' 50"	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	0:11:40
			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
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	50	×	3	3	0' 55"	2~8	50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード メインへの準備	450	0:08:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5250	1:38:20	



【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

2023/1/6 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】

E												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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・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 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		100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR			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	
pull	400	×	3	1	6' 10"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 軽くキックを打ちながら ↓ブイのみ 軽くキックを打ちながら ↓スイム ストロークとキックのタイミングを崩さない 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		1200	0:18:30	
pull	400	×	2	1	6' 20"	4	65~75	FR			800	0:12:40	
swim	400	×	2.25	1	6' 20"	4	65~75	FR			900	0:14:15	
			1	2	0' 30"							0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40	
swim	50	×	3	3	0' 55"	2~8	50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード メインへの準備		450	0:08:15	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total											4800	1:38:40	

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	
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
pull	400	×	3	1	6' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 軽くキックを打ちながら	1200	0:19:00
pull	400	×	2	1	6' 20"	4	65~75	FR	↓ブイのみ 軽くキックを打ちながら	800	0:12:40
swim	400	×	2	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	800	0:13:00
			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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0' 55"	2~8	50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード メインへの準備	450	0:08:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4700	1:37:55	