



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
LT1の改善
神経系パワー

2023/2/3 金曜日

【泳法注意】

水の捉え方

【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	偶数:75m-90m(15m)ハード 細かい・速いキック 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	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
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	4' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:14:30
pull	400	×	4	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	1600	0:20:00
swim	400	×	4	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1600	0:20:00
			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' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
power	50	×	4	1	2' 00"	9	-	FR	往:全力 復:イージー パドル+フィン	200	0:08:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
Div	50	×	1	1	3' 00"	9	-	FR	最大努力	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6550	1:57:00	



【テーマ】基礎期
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
 LT1の改善
 神経系パワー

2023/2/3 金曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方
 【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	偶数:75m-90m(15m)ハード 細かい・速いキック 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	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
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
swim	200	×	7	1	3' 15"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1400	0:22:45
swim	1000	×	2	1	14' 00"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	2000	0:28:00
pull	1000	×	2	1	14' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1500	0:21:00
			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									6550	1:56:15	



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
LT1の改善
神経系パワー

2023/2/3 金曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【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	偶数:75m-90m(15m)ハード 細かい・速いキック 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	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
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"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:16:00
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	4	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レスト30秒	1600	0:22:00
											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
power	25	×	4	1	2' 00"	9	-	FR	往:全力 復:イージー パドル+フィン	100	0:08:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
Div	50	×	1	1	3' 00"	9	-	FR	最大努力	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5950	1:56:25



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
LT1の改善
神経系パワー

2023/2/3 金曜日

【泳法注意】

水の捉え方

【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	×	5	1	2' 10"	3~4	60~75	FR	偶数:75m-90m(15m)ハード 細かい・速いキック 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	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
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' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:16:30
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:17:00
swim	400	×	4	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1400	0:19:50
											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
power	25	×	4	1	2' 00"	9	-	FR	往:全力 復:イージー パドル+フィン	100	0:08:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
Div	50	×	1	1	3' 00"	9	-	FR	最大努力	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5700	1:55:05	



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
LT1の改善
神経系パワー

2023/2/3 金曜日

【泳法注意】

水の捉え方

【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	偶数:25m-37.5m(12.5m)ハード 細かい・速いキック 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	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:30
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' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:18:00
pull	400	×	3	1	6' 10"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:18:30
swim	400	×	2.8	1	6' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:300m	1100	0:16:58
			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
power	25	×	4	1	2' 00"	9	-	FR	往:全力 復:イージー パドル+フィン	100	0:08:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
Div	50	×	1	1	3' 00"	9	-	FR	最大努力	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5250	1:55:58	



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
LT1の改善
神経系パワー

2023/2/3 金曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【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	偶数:25m-37.5m(12.5m)ハード 細かい・速いキック 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	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:30
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"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:19:00
pull	400	×	3	1	6' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:19:30
swim	400	×	2.5	1	6' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:16:15
			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	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
power	25	×	4	1	2' 00"	9	-	FR	往:全力 復:イージー パドル+フィン	100	0:08:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
Div	50	×	1	1	3' 00"	9	-	FR	最大努力	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5100	1:55:55	