



【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
 スピード刺激・神経系

2022/2/10 金曜日
 【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【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	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリートップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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											
1)	100	×	8	1	1' 35"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~24 LT1.5以下	800	0:12:40
2)	400	×	4	1	5' 10"	3	60~75	FR	↓	1600	0:20:40
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	25	×	3	1	3' 00"	9	-	FR	1~2本:15m 全力 3本:25m 全力 神経系・パワー	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4275	1:28:20	



【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
 スピード刺激・神経系

2022/2/10 金曜日
 【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【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	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリトップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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											
1)	200	×	5	1	3' 15"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~24 LT1.5以下	1000	0:16:15
2)	1000	×	2	1	14' 00"	3	60~75	FR	↓	2000	0:28:00
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4650	1:28:15	



【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
 スピード刺激・神経系

2022/2/10 金曜日
 【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【主観的強度】

4

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										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	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリートップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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											
1)	100	×	8	1	1' 40"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~24 LT1.5以下	800	0:13:20
2)	400	×	4	1	5' 30"	3	60~75	FR	↓	1400	0:19:15
			1	1	0' 40"				レスト40秒		0:00:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	25	×	3	1	3' 00"	9	-	FR	1~2本:15m 全力 3本:25m 全力 神経系・パワー	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3975	1:27:10	



【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
 スピード刺激・神経系

2022/2/10 金曜日

【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【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
kick	100	×	4.5	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	0:09:45
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリトップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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
swim											
1)	100	×	8	1	1' 45"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~24 LT1.5以下	800	0:14:00
2)	400	×	3.3	1	5' 40"	3	60~75	FR	↓ラスト:100m レスト30秒	1300	0:18:25
			1	1	0' 30"						0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	25	×	3	1	3' 00"	9	-	FR	1~2本:15m 全力 3本:25m 全力 神経系・パワー	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3825		1:26:40



【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
 スピード刺激・神経系

2022/2/10 金曜日
 【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【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	1'15"	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	0:07:30
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:03:20
	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリートップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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
swim											
1)	100	×	7	1	1'50"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~24 LT1.5以下	700	0:12:50
2)	400	×	3	1	6'10"	3	60~75	FR	↓	1200	0:18:30
			1	1	0'30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	25	×	3	1	3'00"	9	-	FR	1~2本:15m 全力 3本:25m 全力 神経系・パワー	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3475	1:26:10	



【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
 スピード刺激・神経系

2022/2/10 金曜日

【泳法注意】

キャッチのタイミング

【主観的強度】

4

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										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	1'15"	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	0:07:30
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:03:20
	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリートップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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
swim											
1)	100	×	7	1	2'00"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~24 LT1.5以下	700	0:14:00
2)	300	×	4	1	5'10"	3	60~75	FR	↓	1050	0:18:05
			1	1	0'30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	25	×	3	1	3'00"	9	-	FR	1~2本:15m 全力 3本:25m 全力 神経系・パワー	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3325	1:26:55	