



【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
 スピード刺激・神経系

2022/2/15 水曜日
 【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
pull	400	×	4	1	4' 50"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ストローク長を意識	1600	0:19:20
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	3	6	1' 30"	3~8	60~90	FR	1~3本 DES イージー ~ ハード(400mレースペース以上) レストなし ストローク長・テンポを意識	1800	0:27:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	200	×	10	1	2' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 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	2000	0:25:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7200	1:56:50	

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	×	5.5	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	200	×	6	1	3' 15"	4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1200	0:19:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	3	6	1' 30"	3~8	60~90	FR	1~3本 DES イージー ~ ハード(400mレースペース以上) レストなし ストローク長・テンポを意識	1800	0:27:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	800	×	2.3	1	11' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ラスト:200m	1800	0:24:45
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6550	1:56:45	

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
pull	400	×	4	1	5' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ストローク長を意識	1400	0:18:40
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	3	6	1' 30"	3~8	60~90	FR	1~3本 DES イージー ~ ハード(400mレースペース~それ以上) レストなし ストローク長・テンポを意識	1800	0:27:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	200	×	9	1	2' 45"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 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	1800	0:24:45
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6700	1:55:20	

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:ロングドックプル 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' 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	×	4	1	5' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ストローク長を意識	1400	0:19:15
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim											
1)	75	×	2	6	1' 30"	3~5	50~70	FR	イージー~フォーム	900	0:18:00
2)	100	×	1	6	1' 30"	8	90~	FR	ハード(400mレースペース~それ以上) レストなし ストローク長・テンポを意識	600	0:09:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	200	×	9	1	2' 55"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 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	1700	0:24:48
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6250	1:55:47	



【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

2022/2/15 水曜日
 【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' 45"	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	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル 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
pull	300	×	5	1	4' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ストローク長を意識	1350	0:19:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim											
1)	75	×	2	6	1' 30"	3~5	50~70	FR	イージー~フォーム	900	0:18:00
2)	100	×	1	6	1' 30"	8	90~	FR	ハード(400mレースペース~それ以上) レストなし ストローク長・テンポを意識	600	0:09:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	200	×	8	1	3' 05"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 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	1600	0:24:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5950	1:55:30	

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' 45"	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	0:03:00
	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
pull	300	×	4	1	4' 50"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ストローク長を意識	1200	0:19:20
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	75	×	2	6	1' 30"	3~5	50~70	FR	イージー~フォーム	900	0:18:00
2)	100	×	1	6	1' 30"	8	90~	FR	ハード(400mレースペース~それ以上) レストなし ストローク長・テンポを意識	600	0:09:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	200	×	8	1	3' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 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	1500	0:25:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5700	1:56:00	