



【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

2022/2/17 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											
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
P・S	200	×	5	1	3' 30"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 50m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~5本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きにつなげていく ストロークとキックのタイミングに注意	1000	0:17:30
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											
1)	400	×	3	1	4' 50"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	1200	0:14:30
2)	400	×	3	1	5' 00"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	1200	0:15:00
3)	400	×	3	1	5' 00"	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	0:15:00
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
									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		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6400	1:48:30	



【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

2022/2/17 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	×	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	200	×	6	1	3' 15"	2~8	55~85	IM	スムーズ HR22~25	1200	0:19:30
swim	800	×	2	1	11' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1600	0:22:00
pull	800	×	2	1	11' 00"	4	65~75	FR	↓ブイのみ	1600	0:22:00
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
									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		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6050		1:47:30



【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

2022/2/17 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											
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
P・S	200	×	5	1	3' 30"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 50m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きにつなげていく ストロークとキックのタイミングに注意	1000	0:17:30
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											
1)	400	×	3	1	5' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	1200	0:16:00
2)	400	×	3	1	5' 30"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	1200	0:16:30
3)	400	×	2	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	800	0:11:00
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
									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		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5900	1:46:55	



【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  
 スピード刺激・神経系

2022/2/17 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											
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
P・S	200	×	5	1	3' 30"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 50m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きにつなげていく ストロークとキックのタイミングに注意	1000	0:17:30
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											
1)	400	×	3	1	5' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	1200	0:16:30
2)	400	×	3	1	5' 40"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	1200	0:17:00
3)	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		0:01:00
									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		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5850	1:48:05	



【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

2022/2/17 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											
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' 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
P・S	200	×	5	1	3' 30"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 50m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きにつなげていく ストロークとキックのタイミングに注意	1000	0:17:30
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											
1)	400	×	3	1	6' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	1200	0:18:00
2)	400	×	2	1	6' 10"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	800	0:12:20
3)	400	×	3	1	6' 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	1000	0:15:25
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
									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		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5500	1:48:55	



【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

2022/2/17 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											
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' 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
P・S	150	×	5	1	3' 30"	2~8	55~85	FR	ビルドアップ 50m毎 1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム ゆっくりな動き(テンポ)から早い動きにつなげていく ストロークとキックのタイミングに注意	750	0:17:30
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											
1)	400	×	3	1	6' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ キックを打ちながら	1200	0:19:00
2)	400	×	2	1	6' 30"	4	65~75	FR	↓ブイのみ キックを打ちながら	800	0:13:00
3)	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		0:01:00
									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		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5050	1:48:10	