



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる  
 乳酸除去能力(LT)の向上

2023/2/1 水曜日

【泳法注意】  
 ローリング・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
pull	ハドル+ブイ									
1)	100	×	3	2	1' 30"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	600	0:09:00	
2)	50	×	5	2	0' 50"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	500	0:08:20	
	レストなし									
swim										
1)	50	×	7	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	700	0:11:40	
2)	25	×	2	2	0' 20"	9	- FR 全力	100	0:01:20	
	レストなし スピードの切り替え									
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2800	0:58:40



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる  
 乳酸除去能力(LT)の向上

2023/2/1 水曜日

【泳法注意】  
 ローリング・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
pull	ハドル+ブイ									
1)	100	×	3	2	1' 40"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	600	0:10:00	
2)	50	×	5	2	0' 55"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	500	0:09:10	
	レストなし									
swim										
1)	50	×	5	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	500	0:09:10	
2)	25	×	2	2	0' 20"	9	- FR 全力	100	0:01:20	
	レストなし スピードの切り替え									
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2600	0:59:30	



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる  
 乳酸除去能力(LT)の向上

2023/2/1 水曜日

【泳法注意】  
 ローリング・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
pull	ハドル+ブイ									
1)	100	×	2	2	1' 50"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	400	0:07:20	
2)	50	×	5	2	1' 00"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	500	0:10:00	
	レストなし									
swim										
1)	50	×	5	2	1' 00"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	500	0:10:00	
2)	25	×	2	2	0' 25"	9	- FR 全力	100	0:01:40	
	レストなし スピードの切り替え									
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2400	0:59:20



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる  
 乳酸除去能力(LT)の向上

2023/2/1 水曜日

【泳法注意】  
 ローリング・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1'05"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1'05"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10	
pull	ハドル+ブイ									
1)	100	×	2	2	2'00"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	400	0:08:00	
2)	50	×	4	2	1'05"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:08:40	
	レストなし									
swim										
1)	50	×	4	2	1'05"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:08:40	
2)	25	×	2	2	0'25"	9	- FR 全力	100	0:01:40	
	レストなし スピードの切り替え									
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2200	0:58:10	



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる  
 乳酸除去能力(LT)の向上

2023/2/1 水曜日

【泳法注意】  
 ローリング・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull	ハドル+ブイ									
1)	100	×	2	2	2' 10"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	400	0:08:40	
2)	50	×	4	2	1' 10"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:09:20	
	レストなし									
swim										
1)	50	×	4	2	1' 10"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:09:20	
2)	25	×	2	2	0' 30"	9	- FR 全力	100	0:02:00	
	レストなし スピードの切り替え									
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2050	0:58:40



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる  
 乳酸除去能力(LT)の向上

2023/2/1 水曜日

【泳法注意】  
 ローリング・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:04:00	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	0:01:30
pull	ハドル+ブイ									
1)	100	×	2	2	2' 20"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	400	0:09:20	0:09:20
2)	50	×	4	2	1' 15"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:10:00	0:10:00
	レストなし									
swim										
1)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:07:30	0:07:30
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	- FR 全力	50	0:01:00	0:01:00
	レストなし スピードの切り替え									
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	0:03:00
Total								1900	0:58:40	0:58:40