



【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

2023/2/6 月曜日

【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	100	0:03:00	
swim							タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる			
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)	200	×	2	2	3' 00"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	800	0:12:00	
2)	50	×	4	2	0' 50"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:06:40	
	レストなし									
swim										
1)	125	×	1	4	2' 40"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	500	0:10:40	
2)	25	×	1	4	0' 20"	9	- FR 1本1本最大努力	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								2700	0:59:00	



【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

2023/2/6 月曜日

【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	
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)	200	×	2	2	3' 15"	6	75~85	FR	1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	800	0:13:00
2)	50	×	4	2	0' 55"	3	65~75	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:07:20
	レストなし										
swim											
1)	125	×	1	3	2' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	375	0:08:30
2)	25	×	1	3	0' 20"	9	-	FR	1本1本最大努力	75	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
Total										2550	0:59:40



【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

2023/2/6 月曜日

【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)	200	×	2	2	3'30"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	800	0:14:00	
2)	50	×	4	2	1'00"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:08:00	
	レストなし									
swim										
1)	125	×	1	2	3'00"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	250	0:06:00	
2)	25	×	1	2	0'30"	9	- FR 1本1本最大努力	50	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	
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

2023/2/6 月曜日

【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)	200	×	2	2	4' 00"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	800	0:16:00	
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:06:30	
	レストなし									
swim										
1)	100	×	1	2	2' 30"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	200	0:05:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	- FR 1本1本最大努力	50	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	
Total								2250	0:59:40	



【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

2023/2/6 月曜日

【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)	200	×	2	2	4' 20"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	800	0:17:20	
2)	50	×	3	2	1' 10"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:07:00	
	レストなし									
swim										
1)	100	×	1	2	2' 30"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	200	0:05:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	- FR 1本1本最大努力	50	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	
Total								2100	0:59:40	



【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

2023/2/6 月曜日

【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	
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	
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	
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	
2)	25	×	1	2	0'45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	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	
pull	ハドル+ブイ									
1)	150	×	2	2	3'30"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/秒	600	0:14:00	
2)	50	×	3	2	1'15"	3	65~75 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:07:30	
	レストなし									
swim										
1)	100	×	1	2	3'00"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	200	0:06:00	
2)	25	×	1	2	0'30"	9	- FR 1本1本最大努力	50	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	
Total								1900	0:59:20	