



【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

2022/2/22 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
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) レストなし	1800	0:27:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	6	0' 50"	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)フットタッチ レストなし	900	0:15:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
pull	200	×	7	1	2' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 ブイのみ	1400	0:17:30
swim	200	×	7	1	2' 30"	4	65~75	FR	↓スイム	1400	0:17:30
			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									7350	2:04:00	

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	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) レストなし	1800	0:27:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	200	×	5	1	3' 15"	4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1000	0:16:15
swim	1000	×	2.5	1	14' 00"	4	65~75	FR	↓	2500	0:35:00
			1	1	0' 30"					0:00:30	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7050	2:04:15	



【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

2022/2/22 水曜日

【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	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) レストなし	1800	0:27:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	6	0' 50"	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)フットタッチ レストなし	900	0:15:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
pull	200	×	7	1	2' 45"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 ブイのみ	1400	0:19:15
swim	200	×	6	1	2' 45"	4	65~75	FR	↓スイム レスト30秒	1200	0:16:30
			1	1	0' 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		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7050	2:04:10	

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
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	600	0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	6	0' 50"	3~8	60~90	FR	2本イージー1本ハード(400mレースペース以上)フットタッチ レストなし	900	0:15:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
pull	200	×	6	1	2' 55"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 ブイのみ	1200	0:17:30
swim	200	×	6	1	2' 55"	4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:17:30
			1	1	0' 30"					0:00:30	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6500	2:03:15	

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)	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	600	0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	6	0' 50"	3~8	60~90	FR	2本イージー1本ハード(400mレースペース以上)フットタッチ レストなし	900	0:15:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
pull	200	×	6	1	3' 05"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 ブイのみ	1200	0:18:30
swim	200	×	6	1	3' 05"	4	65~75	FR	↓スイム	1100	0:16:58
			1	1	0' 30"					0:00:30	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6250	2:03:17	

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
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	600	0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	6	0' 50"	3~8	60~90	FR	2本イージー1本ハード(400mレースペース以上)フットタッチ レストなし	900	0:15:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
pull	200	×	5	1	3' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 ブイのみ	1000	0:16:40
swim	200	×	6	1	3' 20"	4	65~75	FR	↓スイム	1100	0:18:20
			1	1	0' 30"					0:00:30	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6050	2:02:50	