

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	×	3	1	5' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:15:00
swim	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	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
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	500	×	1	1	7' 00"	4~8	70~90	FR	DES/100m 100m毎に2~3秒アップ 3ラップ目が L2 でラストは400mレースペース~それ以上	500	0:07:00
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	200	×	10	1	2' 35"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	2000	0:25:50
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6800	1:50:50	

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	×	5	1	3' 15"	4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1000	0:16:15
swim	1000	×	1	1	14' 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	1000	0:14:00
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
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	500	×	1	1	7' 00"	4~8	70~90	FR	DES/100m 100m毎に2~3秒アップ 3ラップ目が L2 でラストは400mレースペース~それ以上	500	0:07:00
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)	1000	×	1	1	14' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1000	0:14:00
2)	800	×	1	1	11' 00"	3	60~70	FR	↓ レストなし	800	0:11:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6150	1:50:15	



【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

2022/2/24 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	×	3	1	5' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	3	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	1000	0:13:45
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
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	500	×	1	1	7' 00"	4~8	70~90	FR	DES/100m 100m毎に2~3秒アップ 3ラップ目が L2 でラストは400mレースペース~それ以上	500	0:07:00
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	200	×	9	1	2' 50"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1800	0:25:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6300	1:50:10	



【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

2022/2/24 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										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	×	4.5	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
pull	400	×	3	1	5' 40"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:17:00
swim	400	×	2.3	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 ラスト:100m	900	0:12:45
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
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	400	×	1	1	6' 00"	4~8	70~90	FR	DES/100m 100m毎に2~3秒アップ 3ラップ目が L2 でラストは400mレースペース~それ以上	400	0:06:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	200	×	6.5	1	2' 55"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1300	0:18:58
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5500	1:41:18	



【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

2022/2/24 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	400	×	3	1	6' 10"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:18:30
swim	400	×	2	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	800	0:12:20
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	400	×	1	1	6' 00"	4~8	70~90	FR	DES/100m 100m毎に2~3秒アップ 3ラップ目が L2 でラストは400mレースペース~それ以上	400	0:06:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	200	×	6	1	3' 05"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1200	0:18:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5100	1:41:10	

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' 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	400	×	2	1	6' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	800	0:13:00
swim	400	×	3	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	1000	0:16:15
			1	1	0' 30"				レスト30秒	0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	400	×	1	1	6' 00"	4~8	70~90	FR	DES/100m 100m毎に2~3秒アップ 3ラップ目が L2 でラストは400mレースペース~それ以上	400	0:06:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	200	×	6	1	3' 20"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1100	0:18:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4850	1:40:45	