



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
LT1の改善
エコノミーの向上

2023/3/1 水曜日

【泳法注意】

水の捉え方

【主観的強度】

5

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	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	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング 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											
1)	400	×	2	2	5' 10"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後	1600	0:20:40
2)	200	×	3	2	2' 30"	3~4	60~75	FR	↓LT1.5~2.0	1200	0:15:00
3)	100	×	4	2	1' 10"	4	65~75	FR	↓LT2.0前後	800	0:09:20
			1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)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
div	100	×	1	1	3' 00"	8~	90~	FR	ハード 400mレースペース以上	100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5500	1:34:00	

B											
			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	2' 00"	3~4	60~75	FR	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	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク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"	3	60~70	IM	スムーズ HR22~25	1000	0:16:15
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓	1200	0:16:30
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
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	100	×	6	1	3' 00"	8~	90~	FR	ハード HR30~ 400mレースペース~レースペース以上 人数的に可能であればダイブ	600	0:18:00
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	×	8	1	2' 50"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 乳酸除去	1600	0:22:40
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7450	2:18:25	



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
解糖系への刺激入れ
エコノミーの向上

2023/3/1 水曜日

【泳法注意】

水の捉え方

【主観的強度】

5

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	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	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク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' 20"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	1200	0:16:00
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓	1200	0:16:30
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
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	100	×	6	1	3' 00"	8~	90~	FR	ハード HR30~ 400mレースペース~レースペース以上 人数的に可能であればダイブ	600	0:18:00
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	×	8	1	2' 50"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 乳酸除去	1600	0:22:40
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7600	2:17:35	



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
解糖系への刺激入れ
エコノミーの向上

2023/3/1 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
5

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	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	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク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' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	1200	0:16:30
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:17:00
swim	400	×	2.8	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓ラスト300m	1100	0:15:35
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
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	100	×	6	1	3' 00"	8~	90~	FR	ハード HR30~ 400mレースペース~レースペース以上 人数的に可能であればダイブ	600	0:18:00
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	×	8	1	2' 55"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 乳酸除去	1600	0:23:20
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7450		2:18:10



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
解糖系への刺激入れ
エコノミーの向上

2023/3/1 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
5

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' 20"	3~4	60~75	FR	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	0:08:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク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	5' 50"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	1200	0:17:30
pull	400	×	3	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:18:00
swim	400	×	2.3	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	↓ラスト100m	900	0:13:30
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
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	100	×	6	1	3' 00"	8~	90~	FR	ハード HR30~ 400mレースペース~レースペース以上 人数的に可能であればダイブ	600	0:18:00
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	×	7.5	1	3' 05"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 乳酸除去	1500	0:23:08
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7000		2:17:57



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
解糖系への刺激入れ
エコノミーの向上

2023/3/1 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
5

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' 20"	3~4	60~75	FR	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	0:08:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク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"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	1200	0:18:30
pull	400	×	3	1	6' 20"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:19:00
swim	400	×	1.8	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	↓ラスト300m	700	0:11:05
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
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	100	×	6	1	3' 00"	8~	90~	FR	ハード HR30~ 400mレースペース~レースペース以上 人数的に可能であればダイブ	600	0:18:00
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	×	6.5	1	3' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 乳酸除去	1300	0:22:45
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6600		2:17:50