



【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

2023/3/8 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	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	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	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル プルプイあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き 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	×	8	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1600	0:20:40
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	5	2	1' 30"	7~8	85~95	FR	400mレースペース	1000	0:15:00
			1	1	5' 00"	1			レスト5分		0:05:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	11	1	1' 20"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1100	0:14:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5500	1:40:50	

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	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	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル プルブイあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き 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	400	×	3.8	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ラスト:300m	1500	0:20:37
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	5	2	1' 30"	8-2	90-60	FR	1セット:奇数:400mレースペース 偶数:フォーム	1000	0:15:00
			1	1	5' 00"	1			1セット:奇数:フォーム 偶数:400mレースペース~ レスト5分		0:05:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	10	1	1' 25"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1000	0:14:10
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5250	1:40:17	



【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

2023/3/8 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										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	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	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル プルプイあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き 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	×	8	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1500	0:20:37
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	5	2	1' 30"	7~8	85~95	FR	400mレースペース	1000	0:15:00
			1	1	5' 00"	1			レスト5分		0:05:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	10	1	1' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	950	0:14:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5150	1:39:47	



【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

2023/3/8 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	×	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	500	0:10:50
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	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル プルプイあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き 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	200	×	7	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1400	0:19:50
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	×	5	2	1' 40"	7~8	85~95	FR	400mレースペース	1000	0:16:40
			1	1	5' 00"	1			レスト5分		0:05:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	9	1	1' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	900	0:13:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5050	1:41:50	



【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

2023/3/8 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	100	×	4	1	2' 20"	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	400	0:09:20
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' 45"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル プルプイあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き 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	200	×	7	1	3' 05"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1300	0:20:03
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	5	2	1' 40"	7~8	85~95	FR	奇数:400mレースペース 偶数:50mイージー	1000	0:16:40
			1	1	5' 00"	1			レスト5分		0:05:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	8	1	1' 40"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	800	0:13:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4700	1:40:52	



【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

2023/3/8 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	×	7	1	1' 20"	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	350	0:09:20
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' 45"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル プルブイあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き 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	200	×	6	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1200	0:20:00
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	100	×	5	2	1' 40"	7~8	85~95	FR	奇数:400mレースペース 偶数:50mイージー	1000	0:16:40
			1	1	5' 00"	1			レスト5分		0:05:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	8	1	1' 40"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	800	0:13:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4550	1:41:10	