



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

2023/3/10 金曜日
【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	400	×	3	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1200	0:15:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	100	×	3	1	1' 30"	7~8	85~95	FR	400mレースペース	300	0:04:30
2)	100	×	3	1	1' 45"	7~8	85~95	FR	↓	300	0:05:15
3)	100	×	3	1	2' 00"	7~8	85~95	FR	↓	300	0:06:00
			1	2	3' 00"	1			レスト3分		0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	10	1	1' 20"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1000	0:13:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4900	1:38:05	



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

2023/3/10 金曜日

【泳法注意】

水の捉え方

【主観的強度】

5

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	200	×	5	1	3' 15"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1000	0:16:15
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	100	×	3	1	1' 30"	7~8	80~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード:400mレースペース	300	0:04:30
2)	100	×	3	1	1' 45"	8	85~95	FR	↓400mレースペース~それ以上	300	0:05:15
3)	100	×	3	1	2' 00"	8~	90~	FR	↓ハード	300	0:06:00
			1	2	3' 00"	1			レスト3分		0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
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									4650		1:39:40



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

2023/3/10 金曜日

【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	×	2.8	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ラスト:300m	1100	0:15:07
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	100	×	3	1	1' 30"	7~8	85~95	FR	400mレースペース	300	0:04:30
2)	100	×	3	1	1' 45"	7~8	85~95	FR	↓	300	0:05:15
3)	100	×	3	1	2' 00"	7~8	85~95	FR	↓	300	0:06:00
			1	2	3' 00"	1			レスト3分		0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
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									4600	1:37:17	



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

2023/3/10 金曜日
【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' 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	400	×	2.8	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ラスト:300m	1100	0:15:35
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	100	×	3	1	1' 30"	7~8	85~95	FR	400mレースペース	300	0:04:30
2)	100	×	3	1	1' 45"	7~8	85~95	FR	↓	300	0:05:15
3)	100	×	3	1	2' 00"	7~8	85~95	FR	↓	300	0:06:00
			1	2	3' 00"	1			レスト3分		0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
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									4600		1:38:40



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

2023/3/10 金曜日

【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	400	×	3	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1000	0:15:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	100	×	3	1	1' 30"	7~8	85~95	FR	400mレースペース	300	0:04:30
2)	100	×	3	1	1' 45"	7~8	85~95	FR	↓	300	0:05:15
3)	100	×	3	1	2' 00"	7~8	85~95	FR	↓	300	0:06:00
			1	2	3' 00"	1			レスト3分		0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	9	1	1' 35"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	850	0:13:28
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4350	1:38:03	



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

2023/3/10 金曜日

【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	400	×	2.3	1	6' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ラスト:100m	900	0:15:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	100	×	3	1	1' 30"	7~8	85~95	FR	400mレースペース	300	0:04:30
2)	100	×	3	1	1' 45"	7~8	85~95	FR	↓	300	0:05:15
3)	100	×	3	1	2' 00"	7~8	85~95	FR	↓	300	0:06:00
			1	2	3' 00"	1			レスト3分		0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
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									4150	1:37:55	