



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上  
 速く、強い 比較的持続できる

2023/3/1 水曜日

【泳法注意】  
 キャッチ・ストローク  
 【主観的強度】  
 6

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
swim									
1)	50 × 1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ワンハントのタイミングを意識	100	0:01:40
2)	50 × 1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50 × 1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40
pull ハドル+ブイ									
1)	25 × 3	5	0' 20"	8	85~	FR	ハード HR27~/10秒 16~/6秒	375	0:05:00
2)	25 × 1	5	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 レストなし	125	0:05:00
cho	25 × 2	1	0' 30"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハントストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:00
swim									
1)	50 × 4	2	0' 50"	7	85~	FR	ハード HR27~/10秒 16~/6秒	400	0:06:40
2)	50 × 5	2	0' 55"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	500	0:09:10
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2450	1:00:00



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上  
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 キャッチ・ストローク  
 【主観的強度】  
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	× 8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	× 4	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR 15m ローリング&トッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim									
1)	50	× 1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50
2)	50	× 1	2	0' 55"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	× 1	2	0' 55"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
pull ハドル+ブイ									
1)	25	× 3	4	0' 25"	8	85~	FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:00
2)	25	× 1	4	1' 00"	2	~60	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 レストなし	100	0:04:00
cho	25	× 2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim									
1)	50	× 4	2	0' 55"	7	85~	FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	400	0:07:20
2)	50	× 6	1	1' 00"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	300	0:06:00
		1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								2150	0:58:40



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上  
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 キャッチ・ストローク  
 【主観的強度】  
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	× 8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	× 4	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR 15m ローリング&トッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim									
1)	50	× 1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	× 1	2	1' 00"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	× 1	2	1' 00"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
pull ハドル+ブイ									
1)	25	× 3	4	0' 25"	8	85~	FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:00
2)	25	× 1	4	1' 00"	2	~60	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 レストなし	100	0:04:00
cho	25	× 2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim									
1)	50	× 3	2	0' 55"	7	85~	FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:30
2)	50	× 6	1	1' 05"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	300	0:06:30
		1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								2050	0:57:50



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
最大酸素摂取量(VO2max)の向上  
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【主観的強度】  
6

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	× 8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	× 4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	× 4	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR 15m ローリング&トッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim									
1)	50	× 1	2	1' 10"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:20
2)	50	× 1	2	1' 10"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	× 1	2	1' 10"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
pull	パドル+ブイ								
1)	25	× 3	4	0' 30"	8	85~	FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:06:00
2)	25	× 1	4	1' 10"	2	~60	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 レストなし	100	0:04:40
cho	25	× 2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim									
1)	50	× 3	2	1' 00"	7	85~	FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:06:00
2)	50	× 4	1	1' 10"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	200	0:04:40
			1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								1950	0:59:30



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上  
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 キャッチ・ストローク  
 【主観的強度】  
 6

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

E									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	× 8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	× 4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	× 4	1	1' 00"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00
drill	25	× 4	1	0' 55"	2	~50	FR 15m ローリング&トッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
swim									
1)	25	× 1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:20
2)	25	× 1	2	0' 40"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	× 1	2	0' 40"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull									
1)	25	× 3	4	0' 30"	8	85~	FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:06:00
2)	25	× 1	4	1' 15"	2	~60	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 レストなし	100	0:05:00
cho	25	× 2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	× 4	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドストローク(パイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:40
swim									
1)	50	× 3	2	1' 05"	7	85~	FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:06:30
2)	50	× 4	1	1' 15"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	200	0:05:00
			1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								1800	0:58:40



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上  
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 キャッチ・ストローク  
 【主観的強度】  
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	× 8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	× 4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	× 4	1	1' 00"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00
drill	25	× 4	1	0' 55"	2	~50	FR 15m ローリング&トッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
swim									
1)	25	× 1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム ワンハートのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	× 1	2	0' 45"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	× 1	2	0' 45"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull ハドル+ブイ									
1)	25	× 3	3	0' 30"	8	85~	FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:04:30
2)	25	× 1	3	1' 15"	2	~60	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 レストなし	75	0:03:45
cho	25	× 2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	× 4	1	1' 00"	2	~50	FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:04:00
swim									
1)	50	× 3	2	1' 10"	7	85~	FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:07:00
2)	50	× 4	1	1' 20"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	200	0:05:20
		1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								1700	0:57:35