



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 乳酸除去能力の向上
 速い 比較的持続できる

2023/4/5 水曜日

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 5

【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	0:05:20
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&トックプル ~ スイム	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 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 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	0:03:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
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	
swim										
1)	200	×	3	1	3' 00"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:09:00	
2)	100	×	7	1	1' 30"	5	75~85 FR ↓200mの泳ぎをキープ	700	0:10:30	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim										
1)	25	×	1	6	0' 50"	2	65~75 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	150	0:05:00	
2)	25	×	1	6	0' 20"	9	- FR ハード フローティングスタート	150	0:02:00	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2650	0:59:10	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 乳酸除去能力の向上
 速い 比較的持続できる

2023/4/5 水曜日

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 5

【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&トックプル ~ スイム	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	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 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	×	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
swim											
1)	200	×	3	1	3' 20"	5	75~85	FR	テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:10:00
2)	100	×	5.5	1	1' 40"	5	75~85	FR	↓200mの泳ぎをキープ	550	0:09:10
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	1	4	0' 50"	2	65~75	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:03:20
2)	25	×	1	4	0' 25"	9	-	FR	ハード フローティングスタート	100	0:01:40
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2400	0:59:00



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 乳酸除去能力の向上
 速い 比較的持続できる

2023/4/5 水曜日

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 5

【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 ヒート板なし 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&トックプル ~ スイム	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50	FR 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 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	×	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
swim										
1)	200	×	3	1	3'40"	5	75~85	FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00
2)	100	×	4.5	1	1'50"	5	75~85	FR ↓200mの泳ぎをキープ	450	0:08:15
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim										
1)	25	×	1	4	0'50"	2	65~75	FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:03:20
2)	25	×	1	4	0'25"	9	-	FR ハード フローティングスタート	100	0:01:40
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2300	0:59:35



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 乳酸除去能力の向上
 速い 比較的持続できる

2023/4/5 水曜日

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 5

【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 ヒート板なし 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&トックプル ~ スイム	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 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 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	×	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
swim										
1)	150	×	3	1	3' 00"	5	75~85	FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	450	0:09:00
2)	100	×	4	1	2' 00"	5	75~85	FR ↓200mの泳ぎをキープ	400	0:08:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim										
1)	25	×	1	4	0' 50"	2	65~75	FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:03:20
2)	25	×	1	4	0' 30"	9	-	FR ハード フローティングスタート	100	0:02:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2100	0:59:00



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 乳酸除去能力の向上
 速い 比較的持続できる

2023/4/5 水曜日

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 5

【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&トックプル ~ スイム	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 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 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	0:03:40
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
swim									
1)	150	×	3	1	3' 15"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	450	0:09:45
2)	100	×	4	1	2' 10"	5	75~85 FR ↓200mの泳ぎをキープ	400	0:08:40
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim									
1)	25	×	1	3	0' 50"	2	65~75 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	75	0:02:30
2)	25	×	1	3	0' 30"	9	- FR ハード フローティングスタート	75	0:01:30
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								1900	0:58:35



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 乳酸除去能力の向上
 速い 比較的持続できる

2023/4/5 水曜日

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 5

【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&トックプル ~ スイム	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR 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 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)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30
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
swim										
1)	150	×	3	1	3'30"	5	75~85	FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	450	0:10:30
2)	100	×	3.5	1	2'20"	5	75~85	FR ↓200mの泳ぎをキープ	350	0:08:10
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim										
1)	25	×	1	2	0'55"	2	65~75	FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:50
2)	25	×	1	2	0'30"	9	-	FR ハード フローティングスタート	50	0:01:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1800	0:58:30