



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ
 スピード刺激・神経系

2022/4/19 水曜日
 【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【主観的強度】

4

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	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドッグプル ヘッドアップ キックあり ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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	×	10	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR24~26 LT2.0以下	2000	0:25:50
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	50	×	3	2	0' 40"	8	85~	FR	400mレースペース フットタッチ セットレスト3分	300	0:04:00
			1	1	3' 00"	1					
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									4300	1:25:20	



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ
 スピード刺激・神経系

2022/4/19 水曜日
 【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【主観的強度】

4

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	×	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	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドッグプル ヘッドアップ キックあり ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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	×	6	1	3' 05"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR24~26 LT2.0以下	1200	0:18:30
swim	200	×	6	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:15:30
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		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
swim	50	×	4	1	1' 00"	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4600	1:26:00	



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ
 スピード刺激・神経系

2022/4/19 水曜日
 【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【主観的強度】

4

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	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドッグプル ヘッドアップ キックあり ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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	×	6	1	3' 20"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR24~26 LT2.0以下	1200	0:20:00
swim	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:13:45
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		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
swim	50	×	4	1	1' 00"	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4300	1:25:10	



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ
 スピード刺激・神経系

2022/4/19 水曜日
 【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【主観的強度】

4

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	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	400	0:08:40
drill	75	×	1	4	1' 40"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 40"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドッグプル ヘッドアップ キックあり ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:40
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	×	6	1	3' 30"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR24~26 LT2.0以下	1200	0:21:00
swim	200	×	5	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓スイム	900	0:13:07
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		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
swim	50	×	4	1	1' 00"	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4100	1:25:37	



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ
 スピード刺激・神経系

2022/4/19 水曜日
 【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【主観的強度】

4

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' 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	350	0:07:35
drill	75	×	1	4	1' 40"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 40"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドッグプル ヘッドアップ キックあり ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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	×	5	1	3' 40"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR24~26 LT2.0以下	1000	0:18:20
swim	200	×	5	1	3' 05"	3~4	65~75	FR	↓スイム	900	0:13:52
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
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	50	×	4	1	1' 00"	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3850	1:23:48	



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ
 スピード刺激・神経系

2022/4/19 水曜日
 【泳法注意】
 キャッチのタイミング
 【主観的強度】

4

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	1'15"	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	0:08:45
drill	75	×	1	3	1'50"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	225	0:05:30
	25	×	1	3	0'40"	2	~50	FR	スイム リカバリー	75	0:02:00
	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドッグプル ヘッドアップ キックあり ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:03:00
									100	0:02:40	
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	100	×	8	1	1'55"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR24~26 LT2.0以下	800	0:15:20
swim	200	×	5	1	3'20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:16:40
			1	1	0'30"	1			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'45"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	1'00"	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3650	1:24:15	