



2023/12/4 月曜日

【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:00	
pull	100	×	10	1	1' 35"	3	60~70 FR 一定ペース プルプイのみ	1000	0:15:50	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim										
1)	25	×	1	8	0' 20"	8	85~ FR ハート	200	0:02:40	
2)	100	×	1	8	1' 40"	4	65~75 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	800	0:13:20	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2750	0:58:40	



2023/12/4 月曜日

【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00	
pull	100	×	7.5	1	1' 45"	3	60~70 FR 一定ペース プルブイのみ	750	0:13:08	
cho swim	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
1)	25	×	1	8	0' 25"	8	85~ FR ハート	200	0:03:20	
2)	100	×	1	8	1' 50"	4	65~75 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	800	0:14:40	
DOWN	100	×	1	1		1	レストなし	100	0:03:00	
Total								2500	0:58:48	



2023/12/4 月曜日

【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20	
pull	100	×	8	1	1' 55"	3	60~70 FR 一定ペース プルブイのみ	800	0:15:20	
cho swim	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
1)	25	×	1	6	0' 25"	8	85~ FR ハート	150	0:02:30	
2)	100	×	1	6	2' 00"	4	65~75 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	600	0:12:00	
DOWN	100	×	1	1		1	レストなし	100	0:03:00	
Total								2300	0:58:30	



2023/12/4 月曜日

【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20	
pull	100	×	6.5	1	2' 05"	3	60~70 FR 一定ペース プルブイのみ	650	0:13:33	
cho swim	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
1)	25	×	1	6	0' 30"	8	85~ FR ハート	150	0:03:00	
2)	100	×	1	6	2' 10"	4	65~75 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	600	0:13:00	
DOWN	100	×	1	1		1	レストなし	100	0:03:00	
Total								2150	0:59:02	



2023/12/4 月曜日

【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:40	
pull	100	×	5	1	2' 15"	3	60~70 FR 一定ペース プルブイのみ	500	0:11:15	
cho swim	25	×	4	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
1)	25	×	1	6	0' 30"	8	85~ FR ハート	150	0:03:00	
2)	100	×	1	6	2' 20"	4	65~75 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	600	0:14:00	
DOWN	100	×	1	1		1	レストなし	100	0:03:00	
Total								2000	0:58:45	



2023/12/4 月曜日

【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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		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	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーボードキック: 1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1ブレス2ストローク 3~4本: 右向き 5~6本: 左向き	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない: 下げない	100	0:04:00
swim drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:04:00
pull	100	×	6	1	2' 30"	3	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:15:00
cho swim	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
1)	25	×	1	4	0' 40"	8	85~	FR	ハート	100	0:02:40
2)	100	×	1	4	2' 30"	4	65~75	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	400	0:10:00
レストなし											
DOWN	100	×	1	1						100	0:03:00
Total										1850	0:59:00