



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 有酸素代謝テストセット

2023/12/27 水曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	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	450	0:06:45
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	16	1	2' 30"	4~5	70~80	FR	アベレージアップ HR23~28 140~170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	3200	0:40:00
swim	100	×	12	1	1' 25"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進 HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1200	0:17:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6250	1:42:45	



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 有酸素代謝テストセット

2023/12/27 水曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	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	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	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	450	0:06:45
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	15	1	2'40"	4~5	70~80	FR	アベレージアップ HR23~28 140~170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	3000	0:40:00
swim	100	×	12	1	1'25"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進 HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1200	0:17:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6000	1:42:45	



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 有酸素代謝テストセット

2023/12/27 水曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	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	450	0:07:30
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	14	1	2' 50"	4~5	70~80	FR	アベレージアップ HR23~28 140~170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	2800	0:39:40
swim	100	×	11	1	1' 30"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進 HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1100	0:16:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5650		1:42:05



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 有酸素代謝テストセット

2023/12/27 水曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
swim	50	×	3	3	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	450	0:08:15
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	13	1	3' 00"	4~5	70~80	FR	アベレージアップ HR23~28 140~170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	2600	0:39:00
swim	100	×	11	1	1' 35"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進 HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1100	0:17:25
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5350		1:42:40



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 有酸素代謝テストセット

2023/12/27 水曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	50	×	7	1	1' 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	0:08:10
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
swim	50	×	3	3	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	450	0:08:15
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	12	1	3' 10"	4~5	70~80	FR	アベレージアップ HR23~28 140~170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	2400	0:38:00
swim	100	×	11	1	1' 40"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進 HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1100	0:18:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5100	1:42:05	



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 エコノミーの向上
 有酸素代謝テストセット

2023/12/27 水曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	×	6	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	300	0:08:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
swim	50	×	3	3	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	450	0:08:15
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	12	1	3'10"	4~5	70~80	FR	アベレージアップ HR23~28 140~170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	2400	0:38:00
swim	100	×	11	1	1'45"	3	60~70	FR	乳酸除去の促進 HR22~25 ストロークとキックのタイミングを意識	1100	0:19:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5050	1:42:50	