



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
乳酸産生

2023/12/29 金曜日  
【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											
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	0:05:00 0:07:20	
swim	100	×	4	1	1' 40"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:06:40
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 ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動	100	0:02:40
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	100	×	5	1	1' 40"	8~	80~90	FR	アベレージアップ 1本1本全力 400mレースペース~+1秒	500	0:08:20
	100	×	4	1	1' 50"	8~	80~90	FR	400mレースペース~-1秒	400	0:07:20
	100	×	3	1	2' 00"	8~	80~90	FR	400mレースペースより速く	300	0:06:00
			1	2	5' 00"				セットレスト5分 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く		0:10:00
swim	200	×	6	1	2' 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 長い丁寧なストロークを意識	1200	0:16:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4500	1:37:50	



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
乳酸産生

2023/12/29 金曜日  
【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											
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	0:05:00 0:07:20	
swim	100	×	4	1	1' 40"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:06:40
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 ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動	100	0:02:40
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	100	×	5	1	1' 40"	8~	80~90	FR	アベレージアップ 1本1本全力 400mレースペース~+1秒	500	0:08:20
	100	×	4	1	1' 50"	8~	80~90	FR	400mレースペース~-1秒	400	0:07:20
	100	×	3	1	2' 00"	8~	80~90	FR	400mレースペースより速く	300	0:06:00
			1	2	5' 00"				セットレスト5分 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く		0:10:00
swim	200	×	6	1	2' 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 長い丁寧なストロークを意識	1200	0:16:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4450	1:38:20	



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
乳酸産生

2023/12/29 金曜日  
【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
swim	100	×	4	1	1' 50"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	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 ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動	100	0:02:40
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
ゴールセット											
swim	100	×	5	1	1' 40"	8~	80~90	FR	アベレージアップ 1本1本全力 400mレースペース~+1秒	500	0:08:20
	100	×	4	1	1' 50"	8~	80~90	FR	400mレースペース~-1秒	400	0:07:20
	100	×	3	1	2' 00"	8~	80~90	FR	400mレースペースより速く	300	0:06:00
			1	2	5' 00"				セットレスト5分 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く		0:10:00
swim	200	×	6	1	2' 50"	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 長い丁寧なストロークを意識	1200	0:17:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4400		1:38:55



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
乳酸産生

2023/12/29 金曜日  
【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											
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	0:05:00 0:07:20	
swim	100	×	3	1	1' 50"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:05:30
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	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
ゴールセット											
swim	100	×	5	1	1' 40"	8~	80~90	FR	アベレージアップ 1本1本全力 400mレースペース~+1秒	500	0:08:20
	100	×	4	1	1' 50"	8~	80~90	FR	400mレースペース~-1秒	400	0:07:20
	100	×	3	1	2' 00"	8~	80~90	FR	400mレースペースより速く	300	0:06:00
			1	2	5' 00"				セットレスト5分 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く		0:10:00
swim	200	×	6	1	3' 00"	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 長い丁寧なストロークを意識	1100	0:16:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4100	1:36:40	



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
エコノミーの向上  
乳酸産生

2023/12/29 金曜日  
【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											
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	0:05:00 0:07:20	
swim	100	×	3	1	2' 00"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:06:00
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	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
ゴールセット											
swim	100	×	5	1	1' 40"	8~	80~90	FR	アベレージアップ 1本1本全力 400mレースペース~+1秒	500	0:08:20
	100	×	4	1	1' 50"	8~	80~90	FR	400mレースペース~-1秒	400	0:07:20
	100	×	3	1	2' 00"	8~	80~90	FR	400mレースペースより速く	300	0:06:00
			1	2	5' 00"				セットレスト5分 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く		0:10:00
swim	200	×	5	1	3' 10"	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 長い丁寧なストロークを意識	1000	0:15:50
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3950	1:36:30	

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00 0:07:20	
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:07:00
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	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
ゴールセット											
swim	100	×	5	1	1' 40"	8~	80~90	FR	アベレージアップ 1本1本全力 400mレースペース~+1秒	500	0:08:20
	100	×	4	1	1' 50"	8~	80~90	FR	400mレースペース~-1秒	400	0:07:20
	100	×	3	1	2' 00"	8~	80~90	FR	400mレースペースより速く	300	0:06:00
			1	2	5' 00"				セットレスト5分 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く		0:10:00
swim	200	×	5	1	3' 20"	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 長い丁寧なストロークを意識	1000	0:16:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3900	1:38:10	