

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
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	600	0:10:00
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' 25"	8	85~	FR ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:00
	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 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
pull	200	×	3	1	2' 35"	3~4	60~75	FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:07:45
pull	200	×	3	1	2' 35"	3~4	60~75	FR ↓ブイのみ	600	0:07:45
swim	200	×	3	1	2' 35"	3~4	60~75	FR ↓スイム レストなし 主観キープ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	600	0:07:45
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	100	×	10	1	1' 15"	5~6	75~85	FR テンポ HR25~27 LT1.8~2.3 丁寧なストロークを意識 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く、ペースダウンさせない意識	1000	0:12:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5500	1:36:55



【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

2024/1/5 金曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	600	0:10:00
kick	100	×	5.5	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	75	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:00
	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 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
pull	200	×	3	1	2' 40"	3~4	60~75	FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:00
pull	200	×	3	1	2' 40"	3~4	60~75	FR ↓ブイのみ	600	0:08:00
swim	200	×	2.8	1	2' 40"	3~4	60~75	FR ↓スイム ラスト:150m レストなし 主観キープ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	550	0:07:20
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	100	×	10	1	1' 15"	6	75~85	FR テンポ HR25~27 LT1.8~2.3 丁寧なストロークを意識 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く、ペースダウンさせない意識	1000	0:12:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5400	1:37:00



【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

2024/1/5 金曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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	×	5	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	500	0:09:10
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	フォーム リカバリー	100	0:02:00
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:00
	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	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
pull	200	×	3	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:15
pull	200	×	3	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:08:15
swim	200	×	2.5	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓スイム	500	0:06:52
								FR	レストなし 主観キープ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ		
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	100	×	9	1	1' 25"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 LT1.8~2.3 丁寧なストロークを意識 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く、ペースダウンさせない意識	900	0:12:45
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5100	1:35:52



【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

2024/1/5 金曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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	
swim	100	×	5	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	500	0:09:10
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' 35"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:20
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:20
	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	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	0:03:00
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
pull	200	×	3	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:45
pull	200	×	3	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:08:45
swim	200	×	2	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	↓スイム	400	0:05:50
						75~85	FR	レストなし 主観キープ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	100	×	9	1	1' 25"	6	75~85	FR	テンポ HR25~27 丁寧なストロークを意識 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く、ペースダウンさせない意識	900	0:12:45
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4900	1:36:55	



【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

2024/1/5 金曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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
swim	100	×	5	1	2' 00"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	500	0:10:00
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	75	×	1	4	1' 35"	8	85~	FR ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:20
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:20
	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 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	0:03:00
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
pull	200	×	3	1	3' 05"	3~4	60~75	FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:09:15
pull	200	×	2	1	3' 05"	3~4	60~75	FR ↓ブイのみ	400	0:06:10
swim	200	×	3	1	3' 05"	3~4	60~75	FR ↓スイム	500	0:07:43
						75~85	FR レストなし 主観キープ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	100	×	8	1	1' 30"	5~6	75~85	FR テンポ HR25~27 丁寧なストロークを意識 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く、ペースダウンさせない意識	800	0:12:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4650	1:36:47



【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

2024/1/5 金曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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	
swim	100	×	4	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	400	0:09:20
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	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' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	スローストローク15m ~ スイム ゆっくりストローク 動きを意識	100	0:03:20
	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	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	0:03:00
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
pull	200	×	3	1	3' 15"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:09:45
pull	200	×	2	1	3' 15"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:06:30
swim	200	×	2	1	3' 15"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし 主観キープ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	400	0:06:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	100	×	7	1	1' 40"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 丁寧なストロークを意識 ネガティブスプリット 前半よりも後半速く、ペースダウンさせない意識	700	0:11:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4300	1:35:35	