



【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

2024/1/10 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】

4

A												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	
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	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' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	8	1	2' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1600		0:20:00	
pull	100	×	8	1	1' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800		0:10:40	
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ			0:00:30	
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	×	24	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	2400		0:30:00	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total										6900		1:52:00	



【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

2024/1/10 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】

4

B												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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
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		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' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル		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
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり		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	×	8	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ		1600		0:21:20
pull	100	×	7	1	1' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ		700		0:09:20
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ				0:00:30
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)	100	×	5	4	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		2000		0:25:00
2)	50	×	1	4	1' 15"	1	~50	FR	リカバリー		200		0:05:00
									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				
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total											6550		1:52:00



【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

2024/1/10 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】

4

C												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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
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' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	8	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1600		0:22:00	
pull	100	×	6	1	1' 25"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600		0:08:30	
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ			0:00:30	
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	×	21	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	2100		0:29:45	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total										6300		1:51:00	



【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

2024/1/10 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】

4

D												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	
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' 45"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル		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	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり		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	×	7	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ		1400	0:20:25	
pull	100	×	7	1	1' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ		700	0:10:30	
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ			0:00:30	
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)	100	×	6	3	1' 25"	6	75~85	FR	テンポ HR25~27 LT1.8~2.3 丁寧なストロークを意識		1800	0:25:30	
2)	50	×	1	3	1' 25"	1	~50	FR	リカバリー		150	0:04:15	
									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				
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total											5950	1:51:50	



【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

2024/1/10 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】

4

E											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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
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	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' 45"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	7	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1400	0:21:00	
pull	100	×	6	1	1' 35"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:30	
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ		0:00:30	
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	×	20	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	2000	0:30:00	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total										5850	1:52:20	



【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

2024/1/10 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】

F												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	
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	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル		100	0:03:20	
	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	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり		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	×	6	1	3' 15"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ		1200	0:19:30	
pull	100	×	7	1	1' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ		650	0:10:50	
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ			0:00:30	
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													
1)	100	×	3	5	1' 30"	6	75~85	FR	テンポ HR25~27 LT1.8~2.3 丁寧なストロークを意識		1500	0:22:30	
2)	50	×	1	5	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー		250	0:07:30	
									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				
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total											5400	1:52:40	