



2024/12/2 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
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・ローリング
【主観的強度】
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time		
											0:05:00		
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	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーホードキック: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	0:04:30
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 ブイあり			100	0:03:00
pull	100	×	10	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ			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 レストなし			800	0:13:20
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:03:00
Total												2750	0:58:40

2024/12/2 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
 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・ローリング
 【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	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	ノーポートキック:1~2本 ピート板なし 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	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	FR	1キックローリングストローク~2ピート ブイあり	100	0:03:00	
pull	100	×	7.5	1	1' 45"	3	FR	一定ペース プルブイのみ	750	0:13:08	
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' 25"	8	85~	FR	ハード	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 レストなし	800	0:14:40
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2500	0:58:48

2024/12/2 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
 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・ローリング
 【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	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	ノーポートキック: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	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	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:20	
pull	100	×	8	1	1' 55"	3	FR	一定ペース プルブイのみ	800	0:15:20	
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)	25	×	1	6	0' 25"	8	85~	FR	ハード	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 レストなし	600	0:12:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2300	0:58:30

2024/12/2 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
 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・ローリング
 【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	FR	ノーポートキック:1~2本 ピート板なし 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	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	FR	1キックローリングストローク~2ピート ブイあり	100	0:03:20
pull	100	×	6.5	1	2' 05"	3	FR	一定ペース プルブイのみ	650	0:13:33
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)	25	×	1	6	0' 30"	8	85~	FR ハード	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 レストなし	600	0:13:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2150	0:59:02

2024/12/2 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
 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・ローリング
 【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	FR	ノーポートキック: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	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	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:40
pull	100	×	5	1	2' 15"	3	FR	一定ペース プルブイのみ	500	0:11:15
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	1	6	0' 30"	8	85~	FR ハード	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 レストなし	600	0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2000	0:58:45

2024/12/2 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
 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・ローリング
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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		0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーポートキック: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	0:06:00
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	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 ブイあり	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	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	1	4	0' 40"	8	85~	FR	ハード	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 レストなし	400	0:10:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1850	0:59:00