



【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

2024/12/2 月曜日

【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

A										
		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' 45"	2	～50 FR ノーボードキック: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 swim	25	×	4	1	0' 30"	1	～50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
1)	25	×	1	8	0' 20"	8	85～ FR ハード	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	800	0:13:20	
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2750	0:58:40	



【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

2024/12/2 月曜日

【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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50 FR ノーボードキック: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	～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	0:03:20	
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	×	7.5	1	1' 45"	3	60～70 FR 一定ペース プルブイのみ	750	0:13:08	
cho swim	25	×	4	1	0' 30"	1	～50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
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	800	0:14:40	
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2500	0:58:48	



【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

2024/12/2 月曜日

【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		0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50 FR ノーボードキック: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	～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	0:03:20		
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20		
pull	100	×	8	1	1' 55"	3	60～70 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	600	0:12:00		
							レストなし				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2300	0:58:30		



【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

2024/12/2 月曜日

【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	～50 FR ノーボードキック: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	～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	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
pull	100	×	6.5	1	2' 05"	3	60～70 FR 一定ペース プルブイのみ	650	0:13:33	
cho swim	25	×	4	1	0' 40"	1	～50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
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	600	0:13:00	
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2150	0:59:02	



【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

2024/12/2 月曜日

【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	～50	FR ノーボードキック: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	～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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR 1キックローリングストローク～2ビート プイあり	100	0:03:40	
pull	100	×	5	1	2' 15"	3	60～70	FR 一定ペース プルプイのみ	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	600	0:14:00	
								レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2000	0:58:45	



【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

2024/12/2 月曜日

【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

F											
			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	1' 00"	2	～50	FR ノーボードキック: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	100	0:04:00	
swim								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない:下げない			
drill	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	400	0:10:00	
								レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1850	0:59:00	