



【テーマ】基礎期2  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率の向上  
 スピード刺激入れ

2021/1/29 金曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストローク効率  
 【主観的強度】

5

A										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00
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
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 往路: サイドキック 12キックチェンジ 復路: 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	150		0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150		0:04:00
	25	×	6	1	0' 30"	3~6	FR 1~3本 DES イージー~スムーズハード	150		0:03:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
swim	50	×	1	6	0' 35"	8	FR ハード HR28~	300		0:03:30
	150	×	1	6	2' 15"	3~4	FR フォーム HR22~24 心拍を整える	900		0:13:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR スカーリング フロント(キャッチ)・プル・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	150		0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル ブイあり	150		0:04:00
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒			0:00:30
pull	100	×	6	1	1' 25"	4	FR DPS ストローク長キープ HR22~24 ブイのみ	600		0:08:30
	200	×	5	1	2' 50"	4	FR ↓ 後半にかけてストローク数が増えすぎないように	1000		0:14:10
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4150		1:24:30



【テーマ】基礎期2  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率の向上  
 スピード刺激入れ

2021/1/29 金曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストローク効率  
 【主観的強度】

5

B										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00
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
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 往路: サイドキック 12キックチェンジ	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 復路: 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 30"	3~6	FR 1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150		0:03:00
			1	2	0' 30"		FR 1~3本 DES イージー~スムーズハード			0:01:00
							セットレスト30秒			
swim	50	×	1	6	0' 40"	8	FR ハード HR28~	300		0:04:00
	150	×	1	6	2' 30"	3~4	FR フォーム HR22~24 心拍を整える	900		0:15:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR スカーリング フロント(キャッチ)・プル・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル ブイあり	150		0:04:30
			1	1	0' 30"		FR セットレスト30秒			0:00:30
pull	100	×	6	1	1' 35"	4	FR DPS ストローク長キープ HR22~24 ブイのみ	600		0:09:30
	200	×	3	1	3' 10"	4	FR ↓ 後半にかけてストローク数が増えすぎないように	600		0:09:30
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								3750		1:24:50



【テーマ】基礎期2  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率の向上  
 スピード刺激入れ

2021/1/29 金曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストローク効率  
 【主観的強度】

5

C										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00
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
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 往路: サイドキック 12キックチェンジ 復路: 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 30"	3~6	FR 1~3本 DES イージー~スムーズハード	150		0:03:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
swim	50	×	1	6	0' 45"	8	FR ハード HR28~	300		0:04:30
	150	×	1	5	2' 45"	3~4	FR フォーム HR22~24 心拍を整える	750		0:13:45
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR スカーリング フロント(キャッチ)・プル・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル ブイあり	150		0:04:30
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒			0:00:30
pull	100	×	5	1	1' 45"	4	FR DPS ストローク長キープ HR22~24 ブイのみ	500		0:08:45
	200	×	3	1	3' 20"	4	FR ↓ 後半にかけてストローク数が増えすぎないように	600		0:10:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								3550		1:24:50