



【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力の向上  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 ストローク技術・効率の向上 タイムと最適なストローク数の見極め

2021/4/26 月曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 4

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	6	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:04:30
drill	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	150	0:04:30
								ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる		
pull	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース ストローク数・タイムが最後まで変わらないペース	700	0:10:30
swim	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース プルのストロークリズム・タイミングを崩さない	700	0:10:30
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	25	×	4	1	0' 50"	8	FR	ハード 1本1本最大スピード	100	0:03:20
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2350	0:56:50



【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力の向上  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 ストローク技術・効率の向上 タイムと最適なストローク数の見極め

2021/4/26 水曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

5

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	6	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300		0:06:00
drill	25	×	4	1	0'50"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:20
drill	25	×	6	1	0'50"	3	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150		0:05:00
drill	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	150		0:04:30
								ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる			
pull	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース ストローク数・タイムが最後まで変わらないペース	600		0:10:00
swim	100	×	5	1	1'40"	4	FR	一定ペース プルのストロークリズム・タイミングを崩さない	500		0:08:20
			1	1	0'30"			セットレスト30秒			0:00:30
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim	25	×	4	1	0'50"	8	FR	ハード 1本1本最大スピード	100		0:03:20
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2050		0:56:00



【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力の向上  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 ストローク技術・効率の向上 タイムと最適なストローク数の見極め

2021/4/26 水曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

5

C

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	4	1	1'10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:04:40
drill	25	×	4	1	0'50"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0'50"	3	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0'50"	3	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
								ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる		
pull	100	×	5	1	1'50"	4	FR	一定ペース ストローク数・タイムが最後まで変わらないペース	500	0:09:10
swim	100	×	5	1	1'50"	4	FR	一定ペース プルのストロークリズム・タイミングを崩さない	500	0:09:10
			1	1	0'30"			セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
swim	25	×	4	1	1'00"	8	FR	ハード 1本1本最大スピード	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1850	0:56:20



【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力の向上  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 ストローク技術・効率の向上 タイムと最適なストローク数の見極め

2021/4/26 水曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

5

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:04:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150		0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150		0:05:00
								ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる			
pull	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース ストローク数・タイムが最後まで変わらないペース	500		0:10:00
swim	100	×	4	1	2' 00"	4	FR	一定ペース プルのストロークリズム・タイミングを崩さない	400		0:08:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード 1本1本最大スピード	100		0:04:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1750		0:56:00



【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力の向上  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 ストローク技術・効率の向上 タイムと最適なストローク数の見極め

2021/4/26 水曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

5

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	4	1	1' 30"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150		0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150		0:05:00
								ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる			
pull	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース ストローク数・タイムが最後まで変わらないペース	400		0:09:00
swim	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース プルのストロークリズム・タイミングを崩さない	400		0:09:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	FR	ハード 1本1本最大スピード	50		0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1600		0:56:10



【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力の向上  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 ストローク技術・効率の向上 タイムと最適なストローク数の見極め

2021/4/26 水曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

5

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	4	1	1' 30"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	3	~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	3	~50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	3	~50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:30
									ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる		
pull	100	×	4	1	2' 30"	4	60~70	FR	一定ペース ストローク数・タイムが最後まで変わらないペース	400	0:10:00
swim	100	×	3	1	2' 30"	4	60~70	FR	一定ペース プルのストロークリズム・タイミングを崩さない	300	0:07:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	80~	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1500		0:56:10