



【テーマ】移行期  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ  
 ストローク効率の向上

2021/6/25 金曜日  
 【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											0:10:00
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	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	50	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
	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
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
P/S	200	×	4	3	2' 40"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム	2400	0:32:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		0:01:00
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
swim	25	×	3	6	0' 30"	3-7	50-80	FR	2フォーム 1スムーズハード 筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4100		1:24:50



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ  
 ストローク効率の向上

2021/6/25 金曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからのかき込み  
 【主観的強度】

4

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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"	2	50	FR	奇:6サイドキックチェンジ 偶:片手スカーリング 5スカーリングチェンジ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	50	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
	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 脈上げ・メインへの準備	300	0:05:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
2)	100	×	1	9	1' 35"	3~4	50~70	FR	スムーズ	900	0:14:15
1)	50	×	1	8	0' 55"	3~4	50~70	IM	FLY・BC・BR・FR/1本ずつ キャッチ・水の引っ掛かりと安定した姿勢の獲得	400	0:07:20
									レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー&適宜ドリル	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ/2本ずつ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	3	4	0' 55"	3-7	50-80	FR	2フォーム 1ハード 筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に 1・2set パドルスイム 3・4set スイム	600	0:11:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3400	1:25:05	



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力のキープ  
 ストローク効率の向上

2021/6/25 金曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからのかき込み  
 【主観的強度】

4

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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"	2	50	FR	奇:6サイドキックチェンジ 偶:片手スカーリング 5スカーリングチェンジ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	50	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
	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 脈上げ・メインへの準備	300	0:05:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
2)	100	×	1	8	1' 45"	3~4	50~70	FR	スムーズ	800	0:14:00
1)	50	×	1	8	0' 55"	3~4	50~70	IM	FLY・BC・BR・FR/1本ずつ キャッチ・水の引っ掛かりと安定した姿勢の獲得	400	0:07:20
									レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー&適宜ドリル	150	0:04:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ/2本ずつ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	3	4	0' 55"	3-7	50-80	FR	2フォーム 1ハード 筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に 1・2set パドルスイム 3・4set スイム	600	0:11:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3300	1:25:20	