



【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の改善と向上  
 ストローク効率の向上

2021/7/2 金曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからのかき込み  
 【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	300	×	3	3	4' 05"	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	2700	0:36:45
			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	4	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	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4250	1:26:35	

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											
1)	100	×	1	4	1' 40"	4	60~70	IM		400	0:06:40
2)	100	×	1	4	1' 30"	4	60~70	FR		400	0:06:00
3)	100	×	1	3	1' 40"	4	60~70	IM	逆IM	300	0:05:00
4)	100	×	1	3	1' 30"	4	60~70	FR	レストなし	300	0:04:30
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
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
P/S											
1)	50	×	3	3	0' 45"	7	70~80	FR	ハード	450	0:06:45
2)	150	×	1	3	2' 15"	3	50~70	FR	スムーズ	450	0:06:45
			1	2	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
									1set パドル+プイ 2set パドルスイム 3set スイム		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3700	1:26:00	



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の改善と向上  
 ストローク効率の向上

2021/7/2 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											
1)	100	×	1	3	1' 50"	4	60~70	IM		300	0:05:30
2)	100	×	1	3	1' 40"	4	60~70	FR		300	0:05:00
3)	100	×	1	3	1' 50"	4	60~70	IM	逆IM	300	0:05:30
4)	100	×	1	3	1' 40"	4	60~70	FR	レストなし	300	0:05:00
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
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
P/S											
1)	50	×	3	3	0' 50"	7	70~80	FR	ハード	450	0:07:30
2)	150	×	1	3	2' 30"	3	50~70	FR	スムーズ	450	0:07:30
			1	2	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
									1set パドル+プイ 2set パドルスイム 3set スイム		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3500		1:26:50