



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

2021/7/9 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	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく フリーキックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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
swim	200	×	4	1	2' 45"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:11:00
pull	200	×	5	1	2' 40"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1000	0:13:20
pull	200	×	5	1	2' 35"	3~4	FR	↓ パドル+ブイ	1000	0:12:55
			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	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3-7	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	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4450	1:26:45



【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

2021/7/9 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	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく フリーキックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	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	3	1' 40"	4	IM	大きなメリハリある泳ぎ	300	0:05:00
2)	100	×	1	3	1' 40"	4	IM	↓逆IM	300	0:05:00
3)	200	×	1	3	3' 20"	3	FR	リカバリー	600	0:10:00
								1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク ブイあり	100	0:02:40
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
pull										
1)	100	×	6	2	1' 35"	3	FR	スムーズ	1200	0:19:00
2)	50	×	2	2	0' 45"	7	FR	ハード	200	0:03:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3850	1:26:30



【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

2021/7/9 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	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく フリーキックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	3~6	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	IM	大きなメリハリある泳ぎ	300	0:05:30
2)	100	×	1	3	1' 50"	4	IM	↓逆IM	300	0:05:30
3)	200	×	1	3	3' 30"	3	FR	リカバリー	600	0:10:30
								1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク ブイあり	100	0:02:40
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
pull										
1)	100	×	5	2	1' 45"	3	FR	スムーズ	1000	0:17:30
2)	50	×	2	2	0' 45"	7	FR	ハード	200	0:03:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3650	1:27:00