



【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

2021/7/16 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 パドルあり フリーキック	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	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓ ブイのみ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	3' 50"	3~4	FR	↓ パドル+ブイ	900	0:11:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
								水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
P/S	50	×	3	4	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 身体の状態に合わせて、道具を選択	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4500	1:27:30



【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

2021/7/16 金曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

5

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' 50"	2	FR	奇:気を付けローリングキック 偶:6サイドキック チェンジ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	BR	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	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100	0:02:40
	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	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
Pswim										
1)	100	×	2	3	1' 20"	6	FR	ハード 頑張ろう	600	0:08:00
2)	150	×	1	2	2' 40"	3	FR	リカバリー	300	0:05:20
								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	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"	2	FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	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
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	スムーズ ブイのみ	700	0:10:30
swim	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	水の引っ掛かりを意識 レストなし	600	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3700	1:26:00



【テーマ】
 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

2021/7/16 金曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 5

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' 50"	2	FR	奇:気を付けローリングキック 偶:6サイドキック チェンジ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	BR	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	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100	0:02:40
	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	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
Pswim										
1)	100	×	2	3	1' 30"	6	FR	ハード 頑張ろう	600	0:09:00
2)	150	×	1	2	2' 45"	3	FR	リカバリー	300	0:05:30
								1)→2)レストなし 2)→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	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"	2	FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	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
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	スムーズ ブイのみ	600	0:10:00
swim	100	×	5	1	1' 40"	4	FR	水の引っ掛かりを意識	500	0:08:20
								レストなし		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3500	1:26:30