



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

2021/7/23 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	200	×	5	1	2' 35"	4	FR	スムーズ HR22~25 スイム	1000	0:12:55
pull	200	×	5	1	2' 30"	4	FR	↓ ブイのみ	1000	0:12:30
pull	200	×	4	1	2' 25"	4	FR	↓ パドル+ブイ	800	0:09:40
			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
P/S	25	×	3	6	0' 30"	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	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4450	1:26:05



【テーマ】長く継続できる
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 ストローク効率の向上

2021/7/23 金曜日
 【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【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	0'50"	2	50	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	0'50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0'40"	2	50	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	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	3	0'30"				セットレスト30秒		0:01:30
pull	200	×	3	1	2'50"	4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	600	0:08:30
pull	200	×	3	1	2'55"	4	60~75	FR	↓ ブイのみ	600	0:08:45
swim	200	×	3	1	3'00"	4	60~75	FR	↓ スイム	600	0:09:00
			1	2	0'30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0'40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0'50"	2	50	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	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	50	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	0:03:20
	25	×	4	1	0'40"	2	50	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
P/S	25	×	3	4	0'30"	3-7	50-80	FR	2フォーム 1ハード 1-2set パドルスイム 3-4set スイム	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3600	1:27:25	



【テーマ】長く継続できる
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 ストローク効率の向上

2021/7/23 金曜日
 【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【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	0'50"	2	50	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	0'50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0'40"	2	50	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	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	3	0'30"				セットレスト30秒		0:01:30
pull	200	×	2	1	3'10"	4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	400	0:06:20
pull	200	×	3	1	3'15"	4	60~75	FR	↓ ブイのみ	600	0:09:45
swim	200	×	3	1	3'20"	4	60~75	FR	↓ スイム	600	0:10:00
			1	2	0'30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0'40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0'50"	2	50	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	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	50	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	0:03:20
	25	×	4	1	0'40"	2	50	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
P/S	25	×	3	4	0'30"	3-7	50-80	FR	2フォーム 1ハード 1・2set パドルスイム 3・4set スイム	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3400	1:27:45	