



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

2021/7/28 水曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからのかき込み  
 【主観的強度】

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	×	4	1	0' 45"	3 60~	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 ~50	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 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	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
swim	100	×	9	1	1' 20"	4 60~70	FR	スムーズ HR22~24 スイム	900	0:12:00
pull	100	×	9	1	1' 20"	4 60~70	FR	↓ ブイのみ	900	0:12:00
pull	100	×	9	1	1' 15"	4 60~70	FR	↓ パドル+ブイ	900	0:11:15
			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	×	6	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	25	×	2	6	0' 30"	3・8 50・80	FR	1フォーム 1スムーズハード 筋出力とストロークテンポ・リズムを大切に 適宜道具を選択	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4250	1:25:45



【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・技術の向上

2021/7/28 水曜日  
 【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' 45"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100	0:03:00
	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"					0:01:30	
P/S	100	×	8	2	1' 30"	3~4	50~60	FR	スムーズ HR22~24 1set:パドルスイム 2set:スイム	1600	0:24:00
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク キックあり	100	0:02:40
			1	2	0' 30"					0:01:00	
P/S	25	×	3	6	0' 30"	3~8	50~80	FR	1~3本DES フォーム~ハード ストロークとキックのタイミング	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3500	1:26:40	



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

2021/7/28 水曜日  
 【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	0'45"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100	0:03:00
	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
P/S	100	×	7	2	1'40"	3~4	50~60	FR	スムーズ HR22~24 1set:パドルスイム 2set:スイム	1400	0:23:20
			1	1	0'30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	6サイドキック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	6	0'30"	3~8	50~80	FR	1~3本DES フォーム~ハード ストロークとキックのタイミング	450	0:09:00
									1~3set パドルスイム 4~6set スイム		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3300	1:26:30	