



【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

2021/7/30 金曜日  
 【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	300	×	3	1	4' 00"	4 60~70	FR	スムーズ HR22~24 スイム	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	3' 55"	4 60~70	FR	↓ ブイのみ	900	0:11:45
pull	300	×	4	1	3' 50"	4 60~70	FR	↓ パドル+ブイ	1200	0:15:20
			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	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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									4500	1:28:35



【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  
 非常に強く あまり持続できない

2021/7/30 金曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング・体重移動  
 【主観的強度】

7

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	
swim	100	×	10	1	1' 30"	3~4	50~70	FR	スムーズ HR22~24	1000	0:15:00
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	×	6	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	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
			1	2	0' 30"					0:01:00	
P/S	50	×	5	2	1' 30"	8	80~	FR	ハード ストロークのタイミングと体重移動	500	0:15:00
			1	1	2' 00"					0:02:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3000	1:26:50	



【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  
 非常に強く あまり持続できない

2021/7/30 金曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング・体重移動  
 【主観的強度】

7

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"					0:01:30	
swim	100	×	9	1	1' 40"	3~4	50~70	FR	スムーズ HR22~24	900	0:15:00
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	×	6	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	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
			1	2	0' 30"					0:01:00	
P/S	50	×	5	2	1' 30"	8	80~	FR	ハード ストロークのタイミングと体重移動	500	0:15:00
			1	1	2' 00"					0:02:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									2900	1:27:20	