



2021/7/5 月曜日

【テーマ】
 基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 奇:けのび → ローリングキック 偶:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'40"	2	~50 FR 片手スイム 奇:右手回し・右呼吸 偶:左手回し・左呼吸 ※回していない手は体側	100	0:02:40	
swim	50	×	3	1	0'50"	3~6	50~80 FR DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:02:30	
swim										
1)	200	×	5	1	3'10"	3~4	50~70 FR 一定ペース HR22-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	1000	0:15:50	
2)	200	×	5	1	3'10"	3~4	50~70 FR ↓ プルブイの時のキャッチを意識	1000	0:15:50	
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim	25	×	4	1	0'45"	8	80~ FR H	100	0:03:00	
DOWN								100	0:03:00	
Total								2800	0:59:10	



2021/7/5 月曜日

【テーマ】
 基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 キャッチからのかき込み
 【主観的強度】
 3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇:けのび → ローリングキック 偶:6サイトキックチェンジ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スイム 奇:右手回し・右呼吸 偶:左手回し・左呼吸 ※回していない手は体側	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	0' 55"	3~6	FR	DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:02:45
swim										
1)	200	×	5	1	3' 30"	3~4	FR	一定ペース HR22-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	1000	0:17:30
2)	200	×	4	1	3' 30"	3~4	FR	↓ プルブイの時のキャッチを意識	800	0:14:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	0' 45"	8	FR	H	50	0:01:30
DOWN									100	0:03:00
Total									2550	0:58:05



2021/7/5 月曜日

【テーマ】
 基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 キャッチからのかき込み
 【主観的強度】
 3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	奇:けのび → ローリングキック 偶:6サイトキックチェンジ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スイム 奇:右手回し・右呼吸 偶:左手回し・左呼吸 ※回していない手は体側	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 00"	3~6	FR	DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:03:00
swim										
1)	200	×	4	1	3' 50"	3~4	FR	一定ペース HR22-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	800	0:15:20
2)	200	×	4	1	3' 50"	3~4	FR	↓ プルブイの時のキャッチを意識	800	0:15:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	0' 50"	8	FR	H	50	0:01:40
DOWN									100	0:03:00
Total									2350	0:58:20



2021/7/5 月曜日

【テーマ】
 基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 キャッチからのかき込み
 【主観的強度】
 3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	奇:けのび → ローリングキック 偶:6サイトキックチェンジ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スイム 奇:右手回し・右呼吸 偶:左手回し・左呼吸 ※回していない手は体側	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~6	FR	DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:03:15
swim										
1)	200	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	一定ペース HR22-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	800	0:16:40
2)	200	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	↓ プルブイの時のキャッチを意識	600	0:12:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	0' 50"	8	FR	H	50	0:01:40
DOWN									100	0:03:00
Total									2150	0:57:05



2021/7/5 月曜日

【テーマ】
 基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 キャッチからのかき込み
 【主観的強度】
 3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	奇:けのび → ローリングキック 偶:6サイトキックチェンジ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	片手スイム 奇:右手回し・右呼吸 偶:左手回し・左呼吸 ※回していない手は体側	100	0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 10"	3~6	FR	DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:03:30
swim										
1)	150	×	4	1	3' 30"	3~4	FR	一定ペース HR22-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	600	0:14:00
2)	150	×	4	1	3' 30"	3~4	FR	↓ プルブイの時のキャッチを意識	600	0:14:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	FR	H	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1950	0:57:20



2021/7/5 月曜日

【テーマ】
 基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 キャッチからのかき込み
 【主観的強度】
 3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	奇:けのび → ローリングキック 偶:6サイトキックチェンジ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	片手スイム 奇:右手回し・右呼吸 偶:左手回し・左呼吸 ※回していない手は体側	100	0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 20"	3~6	FR	DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:04:00
swim										
1)	100	×	6	1	2' 30"	3~4	FR	一定ペース HR22-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	600	0:15:00
2)	100	×	5	1	2' 30"	3~4	FR	↓ プルブイの時のキャッチを意識	500	0:12:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	FR	H	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1850	0:57:20