



2021/7/7 水曜日

【テーマ】
 基礎期
 エアロビック能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる

【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 4

【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)	100	×	6	1	1' 35"	3~4	50~70 FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6"	600	0:09:30	
2)	200	×	4	1	3' 10"	3~4	50~70 FR ↓ 100mのタイムをキープ	800	0:12:40	
3)	300	×	2	1	4' 40"	3~4	50~70 FR ↓ 200mのタイムをキープ	600	0:09:20	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
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	0:59:30	



2021/7/7 水曜日

【テーマ】
基礎期
エアロビック能力の向上
ストローク技術の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

【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	~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' 55"	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	0:02:45
swim										
1)	100	×	4	1	1' 45"	3~4	50~70	FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6"	400	0:07:00
2)	200	×	4	1	3' 30"	3~4	50~70	FR ↓ 100mのタイムをキープ	800	0:14:00
3)	300	×	2	1	5' 10"	3~4	50~70	FR ↓ 200mのタイムをキープ	600	0:10:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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	80~	FR H	50	0:01:30
DOWN									100	0:03:00
Total									2550	0:58:25



2021/7/7 水曜日

【テーマ】
基礎期
エアロビック能力の向上
ストローク技術の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

【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	~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	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 00"	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	0:03:00
swim											
1)	100	×	4	1	1' 55"	3~4	50~70	FR	一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6"	400	0:07:40
2)	200	×	3	1	3' 50"	3~4	50~70	FR	↓ 100mのタイムをキープ	600	0:11:30
3)	300	×	2	1	5' 40"	3~4	50~70	FR	↓ 200mのタイムをキープ	600	0:11:20
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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	80~	FR	H	50	0:01:40
DOWN									100	0:03:00	
Total									2350	0:58:40	



2021/7/7 水曜日

【テーマ】
基礎期
エアロビック能力の向上
ストローク技術の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

【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	~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	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 05"	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	0:03:15
swim											
1)	50	×	7	1	1' 05"	3~4	50~70	FR	一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6"	350	0:07:35
2)	100	×	5	1	2' 05"	3~4	50~70	FR	↓ 50mのタイムをキープ	500	0:10:25
3)	200	×	3	1	4' 10"	3~4	50~70	FR	↓ 100mのタイムをキープ	600	0:12:30
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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	80~	FR	H	50	0:01:40
DOWN									100	0:03:00	
Total									2200	0:58:55	



2021/7/7 水曜日

【テーマ】
基礎期
エアロビック能力の向上
ストローク技術の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

【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	~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	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 10"	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	0:03:30
swim										
1)	50	×	6	1	1' 10"	3~4	50~70	FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6"	300	0:07:00
2)	100	×	5	1	2' 15"	3~4	50~70	FR ↓ 50mのタイムをキープ°	500	0:11:15
3)	150	×	3	1	3' 30"	3~4	50~70	FR ↓ 100mのタイムをキープ°	450	0:10:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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	80~	FR H	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2000	0:58:35



2021/7/7 水曜日

【テーマ】
基礎期
エアロビック能力の向上
ストローク技術の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

【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	~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	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 20"	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	0:04:00
swim										
1)	50	×	7	1	1' 20"	3~4	50~70	FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6"	350	0:09:20
2)	100	×	4	1	2' 30"	3~4	50~70	FR ↓ 50mのタイムをキープ	400	0:10:00
3)	150	×	2	1	4' 40"	3~4	50~70	FR ↓ 100mのタイムをキープ	300	0:09:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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	80~	FR H	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1800	0:59:00