



【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  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
5

【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<br>※回していない手は体側 | 100      | 0:02:40 |         |
| swim  | 50  | ×   | 4     | 1  | 0'50"  | 3~6 | 50~80 FR DES E~H<br>ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる         | 200      | 0:03:20 |         |
| pull  | 100 | ×   | 12    | 1  | 1'30"  | 3~4 | 50~70 FR HR20-24/10" HR12-14/6" パドル+プルブイ          | 1200     | 0:18:00 |         |
| cho   | 25  | ×   | 2     | 1  | 0'30"  | 1   | CHO 好きな種目でリカバリー                                   | 50       | 0:01:00 |         |
| swim  |     |     |       |    |        |     |   |          |         |         |
| 1)    | 50  | ×   | 3     | 3  | 0'45"  | 7   | 80~ FR H  | 450      | 0:06:45 |         |
| 2)    | 100 | ×   | 3     | 2  | 1'35"  | 3   | 50~70 FR リカバリースイム                                 | 600      | 0:09:30 |         |
|       |     |     |       |    |        |     | 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし                             |          |         |         |
| DOWN  |     |     |       |    |        |     |   | 100      | 0:03:00 |         |
| Total |     |     |       |    |        |     |   | 3000     | 0:59:05 |         |



2021/7/14 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  
 速い 比較的持続できる

|         |      |
|---------|------|
| 【泳法注意】  | 【強度】 |
| ローリング   | 1~2  |
| 【主観的強度】 | 3~4  |
| 5       | 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<br>※回していない手は体側 | 100     | 0:02:40 |
| swim                  | 50  | ×   | 4     | 1  | 0' 55" | 3~6 | 50~80 | FR               | DES E~H<br>ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる           | 200     | 0:03:40 |
| pull                  | 100 | ×   | 11    | 1  | 1' 40" | 3~4 | 50~70 | FR               | HR20-24/10" HR12-14/6" パドル+プルブイ            | 1100    | 0:18:20 |
| cho                   | 25  | ×   | 2     | 1  | 0' 40" | 1   |       | CHO              | 好きな種目でリカバリー                                | 50      | 0:01:20 |
| swim                  |     |     |       |    |        |     |       |                  |  |         |         |
| 1)                    | 50  | ×   | 3     | 2  | 0' 50" | 7   | 80~   | FR               | H  | 300     | 0:05:00 |
| 2)                    | 100 | ×   | 3     | 2  | 1' 45" | 3   | 50~70 | FR               | リカバリースイム                                   | 600     | 0:10:30 |
| 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし |     |     |       |    |        |     |       |                  |  |         |         |
| DOWN                  |     |     |       |    |        |     |       |                  | 100  | 0:03:00 |         |
| Total                 |     |     |       |    |        |     |       |                  |  | 2750    | 0:59:20 |



2021/7/14 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  
速い 比較的持続できる

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 【泳法注意】<br>ローリング | 【強度】<br>1~2 |
| 【主観的強度】<br>5    | 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<br>※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<br>ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる           | 150      | 0:03:00 |
| pull                  | 100 | × | 10  | 1     | 1' 50" | 3~4    | 50~70 | FR HR20-24/10" HR12-14/6" パドル+プルブイ            | 1000     | 0:18:20 |
| cho                   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO   | 好きな種目でリカバリー                                   | 50       | 0:01:20 |
| swim                  |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |
| 1)                    | 50  | × | 2   | 2     | 0' 50" | 7      | 80~   | FR H  | 200      | 0:03:20 |
| 2)                    | 100 | × | 3   | 2     | 1' 55" | 3      | 50~70 | FR リカバリースイム                                   | 600      | 0:11:30 |
| 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |
| DOWN                  |     |   |     |       |        |        |       |   | 100      | 0:03:00 |
| Total                 |     |   |     |       |        |        |       |   | 2500     | 0:58:40 |



2021/7/14 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  
 速い 比較的持続できる

|         |      |
|---------|------|
| 【泳法注意】  | 1~2  |
| ローリング   | 3~4  |
| 【主観的強度】 | 5~6  |
| 5       | 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 | 0:05:20 |
| 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<br>※回していない手は体側 | 100      | 0:03:00 |         |
| swim  | 50  | ×   | 4     | 1  | 1' 05" | 3~6 50~80 | FR DES E~H<br>ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる           | 200      | 0:04:20 |         |
| pull  | 100 | ×   | 9     | 1  | 2' 00" | 3~4 50~70 | FR HR20-24/10" HR12-14/6" パドル+プルブイ            | 900      | 0:18:00 |         |
| cho   | 25  | ×   | 2     | 1  | 0' 40" | 1         | CHO 好きな種目でリカバリー                               | 50       | 0:01:20 |         |
| swim  |     |     |       |    |        |           |   |          |         |         |
| 1)    | 50  | ×   | 2     | 2  | 0' 55" | 7 80~     | FR H  | 200      | 0:03:40 |         |
| 2)    | 50  | ×   | 5     | 2  | 1' 05" | 3 50~70   | FR リカバリースイム                                   | 500      | 0:10:50 |         |
|       |     |     |       |    |        |           | 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし                         |          |         |         |
| DOWN  |     |     |       |    |        |           |   | 100      | 0:03:00 |         |
| Total |     |     |       |    |        |           |   | 2350     | 0:59:20 |         |



2021/7/14 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  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 5

| 【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<br>※回していない手は体側 | 100      | 0:03:20 |
| swim                  | 50  | × | 4   | 1     | 1' 10" | 3~6 50~80 | FR  | DES E~H<br>ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる           | 200      | 0:04:40 |
| pull                  | 100 | × | 8   | 1     | 2' 10" | 3~4 50~70 | FR  | HR20-24/10" HR12-14/6" パドル+プルブイ            | 800      | 0:17:20 |
| cho                   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 45" | 1         | CHO | 好きな種目でリカバリー                                | 50       | 0:01:30 |
| swim                  |     |   |     |       |        |           |     |  |          |         |
| 1)                    | 50  | × | 2   | 2     | 1' 00" | 7 80~     | FR  | H  | 200      | 0:04:00 |
| 2)                    | 50  | × | 4   | 2     | 1' 10" | 3 50~70   | FR  | リカバリースイム                                   | 400      | 0:09:20 |
| 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし |     |   |     |       |        |           |     |  |          |         |
| DOWN                  |     |   |     |       |        |           |     |  | 100      | 0:03:00 |
| Total                 |     |   |     |       |        |           |     |  | 2150     | 0:58:40 |



2021/7/14 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  
速い 比較的持続できる

|         |      |
|---------|------|
| 【泳法注意】  | 【強度】 |
| ローリング   | 1~2  |
| 【主観的強度】 | 3~4  |
| 5       | 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<br>※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<br>ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる           | 150      | 0:04:00 |
| pull                  | 100 | × | 7   | 1     | 2' 20" | 3~4    | 50~70 | FR HR20-24/10" HR12-14/6" パドル+プルブイ            | 700      | 0:16:20 |
| cho                   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 45" | 1      | CHO   | 好きな種目でリカバリー                                   | 50       | 0:01:30 |
| swim                  |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |
| 1)                    | 50  | × | 2   | 2     | 1' 10" | 7      | 80~   | FR H  | 200      | 0:04:40 |
| 2)                    | 50  | × | 4   | 2     | 1' 20" | 3      | 50~70 | FR リカバリースイム                                   | 400      | 0:10:40 |
| 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |
| DOWN                  |     |   |     |       |        |        |       |   | 100      | 0:03:00 |
| Total                 |     |   |     |       |        |        |       |   | 2000     | 0:59:00 |