



2021/7/19 月曜日

【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	×	4	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	200	0:03:20	
pull										
1)	100	×	12	1	1'35"	3~4	50~70 FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	1200	0:19:00	
cho	25	×	2	1	0'30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
P/S										
1)	100	×	1	3	1'20"	8	80~ FR ハート 頑張ろう	300	0:04:00	
2)	50	×	4	3	0'50"	3	50~70 FR リカバリースイム 呼吸を整える	600	0:10:00	
		×	1	2	0'30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+プルブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム			0:01:00
DOWN								100	0:03:00	
Total								2850	0:58:50	



2021/7/19 月曜日

【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
pull										
1)	100	×	10	1	1' 45"	3~4 50~70	FR	一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	1000	0:17:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
P/S										
1)	100	×	1	3	1' 30"	8 80~	FR	ハード 頑張ろう	300	0:04:30
2)	50	×	4	3	0' 55"	3 50~70	FR	リカバリースイム 呼吸を整える	600	0:11:00
		×	1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+プルブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:01:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2600	0:58:35



2021/7/19 月曜日

【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
pull											
1)	100	×	9	1	1' 55"	3~4	50~70	FR	一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	900	0:17:15
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
P/S											
1)	100	×	1	3	1' 40"	8	80~	FR	ハード 頑張ろう	300	0:05:00
2)	50	×	3	3	1' 00"	3	50~70	FR	リカバリースイム 呼吸を整える	450	0:09:00
		×	1	2	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+プルブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:01:00
DOWN									100	0:03:00	
Total									2350	0:57:45	



2021/7/19 月曜日

【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
pull										
1)	100	×	8	1	2' 05"	3~4 50~70	FR	一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	800	0:16:40
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
P/S										
1)	100	×	1	3	1' 50"	8 80~	FR	ハード	300	0:05:30
2)	50	×	3	3	1' 05"	3 50~70	FR	リカバリースイム 呼吸を整える	450	0:09:45
		×	1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+プルブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:01:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2250	0:58:40



2021/7/19 月曜日

【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
pull										
1)	100	×	8	1	2' 15"	3~4 50~70	FR	一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	800	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
P/S										
1)	50	×	1	3	1' 00"	8 80~	FR	ハード	150	0:03:00
2)	50	×	3	3	1' 10"	3 50~70	FR	リカバリースイム 呼吸を整える	450	0:10:30
		×	1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+プルブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:01:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2100	0:59:10



2021/7/19 月曜日

【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
pull										
1)	100	×	6	1	2' 30"	3~4 50~70	FR	一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" プルブイのみ	600	0:15:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
P/S										
1)	50	×	1	3	1' 10"	8 80~	FR	ハード	150	0:03:30
2)	50	×	3	3	1' 20"	3 50~70	FR	リカバリースイム 呼吸を整える	450	0:12:00
		×	1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+プルブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:01:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1900	0:58:40