



2021/7/21 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	×	6	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	150	0:04:30	
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	×	5	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	250	0:04:10	
swim										
1)	100	×	9	1	1'35"	3~4	50~70 FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" スイム	900	0:14:15	
2)	100	×	7	1	1'30"	4	50~70 FR ↓プルブイのみ 強度・主観キープ	700	0:10:30	
3)	200	×	3	1	2'50"	5	50~70 FR ↓パドル+プルブイ ショートインターバル サークルイン	600	0:08:30	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:02:00	
Total								3000	0:59:25	



2021/7/21 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	0:05:20	
drill	25	×	6	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	150	0:04:30		
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	×	5	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	250	0:04:35		
swim											
1)	100	×	9	1	1' 45"	3~4 50~70	FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" スイム	900	0:15:45		
2)	100	×	6	1	1' 40"	4 50~70	FR ↓プルブイのみ 強度・主観キープ	600	0:10:00		
3)	200	×	2	1	3' 10"	5 50~70	FR ↓パドル+プルブイ ショートインターバル サークルイン	400	0:06:20		
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00	
DOWN								100	0:02:00		
Total								2700	0:58:40		



2021/7/21 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	0:05:20
drill	25	×	6	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	150	0:05:00	
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	×	5	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	250	0:05:00	
swim										
1)	100	×	8	1	1' 55"	3~4	50~70 FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" スイム	800	0:15:20	
2)	100	×	5	1	1' 50"	4	50~70 FR ↓プルブイのみ 強度・主観キープ	500	0:09:10	
3)	200	×	2	1	3' 30"	5	50~70 FR ↓パドル+プルブイ ショートインターバル サークルイン	400	0:07:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:02:00	
Total								2500	0:59:20	



2021/7/21 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	【強度】 1~2
【主観的強度】 4	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	0:05:20
drill	25	×	6	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	150	0:05:00	
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	×	4	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	200	0:04:20	
swim										
1)	100	×	7	1	2' 05"	3~4	50~70 FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" スイム	700	0:14:35	
2)	100	×	5	1	2' 00"	4	50~70 FR ↓プルブイのみ 強度・主観キープ	500	0:10:00	
3)	200	×	2	1	3' 55"	5	50~70 FR ↓パドル+プルブイ ショートインターバル サークルイン	400	0:07:50	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:02:00	
Total								2350	0:59:35	



2021/7/21 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	【強度】 1~2
【主観的強度】 4	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	0:05:20
drill	25	×	6	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	150	0:05:30	
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	×	4	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	200	0:04:40	
swim										
1)	100	×	6	1	2' 15"	3~4	50~70 FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" スイム	600	0:13:30	
2)	100	×	5	1	2' 10"	4	50~70 FR ↓プルブイのみ 強度・主観キープ	500	0:10:50	
3)	150	×	2	1	3' 15"	5	50~70 FR ↓パドル+プルブイ ショートインターバル サークルイン	300	0:06:30	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:02:00	
Total								2150	0:59:10	



2021/7/21 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	【強度】 1~2
【主観的強度】 4	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	0:05:20	
drill	25	×	6	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	150	0:05:30		
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	×	4	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	200	0:05:20		
swim											
1)	100	×	6	1	2' 30"	3~4 50~70	FR 一定ペース HR20-24/10" HR12-14/6" スイム	600	0:15:00		
2)	100	×	4	1	2' 20"	4 50~70	FR ↓プルブイのみ 強度・主観キープ	400	0:09:20		
3)	50	×	5	1	1' 10"	5 50~70	FR ↓パドル+プルブイ ショートインターバル サークルイン	250	0:05:50		
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00	
DOWN								100	0:02:00		
Total								2000	0:59:10		