



2021/7/26 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	×	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	×	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	×	12	1	1' 35"	3~4	50~70 FR 一定ペース・ストローク数 HR20-24/10" HR12-14/6"	1200	0:19:00	
2)	100	×	11	1	1' 30"	5	65~75 FR ↓HR20-26/10" HR12-16/6"	1100	0:16:30	
		×	1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN								100	0:02:00	
Total								3000	0:59:30	



2021/7/26 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	×	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	×	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	×	10	1	1' 45"	3~4	50~70	FR	一定ペース・ストローク数 HR20-24/10" HR12-14/6"	1000	0:17:30
2)	100	×	10	1	1' 40"	5	65~75	FR	↓HR20-26/10" HR12-16/6"	1000	0:16:40
		×	1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00	
Total										2700	0:58:25



2021/7/26 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	×	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	×	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	×	9	1	1' 55"	3~4	50~70	FR 一定ペース・ストローク数 HR20-24/10" HR12-14/6"	900	0:17:15
2)	100	×	9	1	1' 50"	5	65~75	FR ↓HR20-26/10" HR12-16/6"	900	0:16:30
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2500	0:59:05



2021/7/26 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	×	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	×	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)	100	×	8	1	2' 05"	3~4	50~70	FR 一定ペース・ストローク数 HR20-24/10" HR12-14/6"	800	0:16:40
2)	100	×	8	1	2' 00"	5	65~75	FR ↓HR20-26/10" HR12-16/6"	800	0:16:00
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2300	0:58:15



2021/7/26 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	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	×	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)	100	×	7	1	2' 15"	3~4	50~70 FR 一定ペース・ストローク数 HR20-24/10" HR12-14/6"	700	0:15:45	
2)	100	×	7	1	2' 10"	5	65~75 FR ↓HR20-26/10" HR12-16/6"	700	0:15:10	
		×	1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN								100	0:02:00	
Total								2100	0:57:35	



2021/7/26 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	×	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	×	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)	100	×	7	1	2' 30"	3~4	50~70	FR 一定ペース・ストローク数 HR20-24/10" HR12-14/6"	700	0:17:30
2)	100	×	6	1	2' 20"	5	65~75	FR ↓HR20-26/10" HR12-16/6"	600	0:14:00
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2000	0:58:40