



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	1~2
キャッチからのかき込み	3~4
【主観的強度】	5~6
3	7~8
	9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ	150		0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク	100		0:02:40
swim	50	×	3	1	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150		0:02:30
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
P/S											
1)	100	×	4	2	1' 35"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	800		0:12:40
2)	200	×	3	2	3' 10"	3~4	FR	↓100mの泳ぎをキープ	1200		0:19:00
			1	1	1' 00"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
swim	25	×	3	4	0' 30"	1	CHO	BC - FR - BR - FR/3本ずつ	300		0:06:00
swim											
1)	25	×	1	6	0' 40"	2	FR	イージー	150		0:04:00
2)	25	×	1	6	0' 20"	8	FR	ハード	150		0:02:00
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3300		1:29:10



2021/7/3 土曜日

【テーマ】基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
キャッチからのかき込み	1~2
【主観的強度】	3~4
3	5~6
	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	5ドックプル3ストローク	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	0'55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:02:45
			1	3	0'30"					0:01:30	
P/S											
1)	100	×	3	2	1'45"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	600	0:10:30
2)	200	×	3	2	3'30"	3~4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	1200	0:21:00
			1	1	1'00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	25	×	8	1	0'45"	1	CHO	BC - FR - BR - FR/2本ずつ	200	0:06:00	
swim											
1)	25	×	1	5	0'40"	2	50	FR	イージー	125	0:03:20
2)	25	×	1	5	0'25"	8	80~	FR	ハード	125	0:02:05
									レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2950	1:28:40	



2021/7/3 土曜日

【テーマ】基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
キャッチからのかき込み	1~2
【主観的強度】	3~4
3	5~6
	7~8
	9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	5ドックプル3ストローク	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
			1	3	0' 30"					0:01:30	
P/S											
1)	100	×	3	2	2' 05"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	600	0:12:30
2)	200	×	2	2	4' 10"	3~4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	800	0:16:40
			1	1	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	25	×	8	1	0' 50"	1	CHO	BC - FR - BR - FR/2本ずつ	200	0:06:40	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 45"	2	50	FR	イージー	100	0:03:00
2)	25	×	1	4	0' 25"	8	80~	FR	ハード	100	0:01:40
									レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2500	1:27:55	



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	1~2
キャッチからのかき込み	3~4
【主観的強度】	5~6
3	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ	150		0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク	100		0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 15"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150		0:03:45
			1	3	0' 30"	50~80		レスト30秒			0:01:30
P/S											
1)	100	×	3	2	2' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	600		0:14:00
2)	150	×	2	2	3' 30"	3~4	FR	↓100mの泳ぎをキープ	600		0:14:00
			1	1	1' 00"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
swim	25	×	8	1	0' 50"	1	CHO	BC - FR - BR - FR/2本ずつ	200		0:06:40
swim											
1)	25	×	1	4	0' 45"	2	FR	イージー	100		0:03:00
2)	25	×	1	4	0' 30"	8	FR	ハード	100		0:02:00
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2300		1:28:25



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力の向上
 ストローク技術の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
キャッチからのかき込み	1~2
【主観的強度】	3~4
3	5~6
	7~8
	9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ	150	0:06:00
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	トックプル・ロングトックプル/2本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	5トックプル3ストローク	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1'15"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45
			1	3	0'30"					0:01:30	
P/S											
1)	100	×	2	2	2'50"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	400	0:11:20
2)	150	×	2	2	4'15"	3~4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	600	0:17:00
			1	1	1'00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	25	×	6	1	1'00"	1	CHO	BC - FR - BR/2本ずつ	150	0:06:00	
swim											
1)	25	×	1	3	0'50"	2	50	FR	イージー	75	0:02:30
2)	25	×	1	3	0'30"	8	80~	FR	ハード	75	0:01:30
									レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1950	1:27:45	