



【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

【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
4	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	50~80	0:02:30
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
pull											
1)	100	×	4	2	1' 35"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	800		0:12:40
2)	50	×	2	2	0' 45"	5~6	FR	ハード HR26~	200		0:03:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
swim	100	×	10	1	1' 35"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	1000		0:15:50
swim	25	×	3	4	0' 30"	1	CHO	FR - BC - BR - FR/3本ずつ	300		0:06:00
swim											
1)	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	ハード	150	80~	0:02:00
2)	50	×	2	3	0' 55"	2	FR	イージー	300	50~60	0:05:30
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3450		1:29:30



【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

【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
4	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	
pull											
1)	100	×	4	2	1'45"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	800	0:14:00
2)	50	×	2	2	0'50"	5~6	70~80	FR	ハード HR26~	200	0:03:20
swim	100	×	8	1	1'45"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	800	0:14:00
swim	25	×	2	4	0'45"	1		CHO	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200	0:06:00
swim											
1)	50	×	1	3	0'45"	7	80~	FR	ハード	150	0:02:15
2)	50	×	2	2	1'00"	2	50~60	FR	イージー	200	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									3050	1:28:20	



2021/7/8 木曜日

【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

【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
4	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	
pull											
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)	50	×	1	2	1' 00"	5~6	70~80	FR	ハード HR26~	100	0:02:00
swim	100	×	7	1	2' 05"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	700	0:14:35
swim	25	×	2	4	0' 50"	1		CHO	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200	0:06:40
swim											
1)	50	×	1	3	0' 50"	7	80~	FR	ハード	150	0:02:30
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	50~60	FR	イージー	200	0:04:40
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2650	1:29:20	



【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

【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
4	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"			レスト30秒			0:01:30
pull											
1)	100	×	3	2	2' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	600		0:14:00
2)	50	×	1	2	1' 10"	5~6	FR	ハード HR26~	100		0:02:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
swim	100	×	5.5	1	2' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	550		0:12:50
swim	25	×	2	4	0' 55"	1	CHO	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200		0:07:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 30"	7	FR	ハード	100		0:02:00
2)	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	イージー	100		0:02:30
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2350		1:28:45



【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

【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
4	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	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	FR	ダブル・ロングダブル/2本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ダブル3ストローク	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1'30"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	3	0'30"			レスト30秒		0:01:30
pull										
1)	100	×	2	2	2'50"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	400	0:11:20
2)	50	×	1	2	1'15"	5~6	FR	ハード HR26~	100	0:02:30
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
swim	100	×	4.5	1	2'50"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	450	0:12:45
swim	25	×	2	4	1'00"	1	CHO	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200	0:08:00
swim										
1)	25	×	2	2	0'35"	7	FR	ハード	100	0:02:20
2)	50	×	2	1	1'30"	2	FR	イージー	100	0:03:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2000	1:29:05