

【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・とキック 【主観的強度】 4

									Α		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20
drill swim	25 25 25 50	× × ×	4 4 4 3 1	1 1 1 1 3	0' 45" 0' 45" 0' 40" 0' 50" 0' 30"	2 2 2 3~6	50 50 50 50~80	FR FR FR FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ 片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側 DES 1本ずつスビードアップ レスト30秒	100 100 100 150	0:03:00 0:03:00 0:02:40 0:02:30 0:01:30
pull 1) 2) 3)		×	3 2 1	2 2 2	1'35" 1'30" 1'25" 0'30"	3~4 4 5	50~70 60~70 70~80	FR FR FR	スムース HR22~24/10″ HR12~14/6″ ↓ HR23~25/10″ HR13~15/6″ ↓ HR24~26/10″ HR14~16/6″ 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒	600 400 200	0:09:30 0:06:00 0:02:50 0:00:30
swim	25	×	3	4	0'40"	1	~ 50	СНО	FR - BC - BR - FR/3本ずつ	300	0:08:00
swim 1) 2) 3)	100 100 100	× ×	3 2 1 1	2 2 2 1	1'35" 1'30" 1'25" 0'30"	3~4 4 5	50~70 60~70 70~80	FR FR FR	スムース HR22~24/10″ HR12~14/6″ ↓ HR23~25/10″ HR13~15/6″ ↓ HR24~26/10″ HR14~16/6″ 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒	600 400 200	0:09:30 0:06:00 0:02:50 0:00:30
DOWN Total			1	1						3350	0:15:00 1:28:40



【 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・とキック 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

9~10

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W–up cho	25	×	8	1	0' 40'	" 1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20
drill swim	25 25 25 50	×	4 4 4 3	1 1 1 1		'2 '2 '3∼6	50 50 50 50~80	FR FR FR FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ 片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側 DES 1本ずつスビードアッブ	100 100 100 150	0:03:20 0:03:00 0:02:40 0:02:45
pull 1) 2)	100 100		1 3 2	2 2	0' 30' 1' 45' 1' 40'	" 3 ~ 4	50~70 60~70	FR FR	レスト30秒 スムース HR22~24/10″ HR12~14/6″ ↓ HR23~25/10″ HR13~15/6″	600 400	0:01:30 0:10:30 0:06:40
3)		X	1 1	1	1' 35' 0' 30'	' 5	70~80	FR	↓ HR24~26/10″ HR14~16/6″ 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒	100	0:01:35 0:00:30
swim swim				4			~50		FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200	0:06:00
1) 2)	100 100		3 2	2	1'40'	4	50~70 60~70	FR FR	スムース HR22~24/10″ HR12~14/6″ ↓ HR23~25/10″ HR13~15/6″	600 400	0:10:30 0:06:40
3)		×	1	1	1′ 35′ 0′ 30′	' 5	70~80	FR	↓ HR24~26/10″ HR14~16/6″ 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒	100	0:01:35 0:00:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3050	1:28:05



【 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

									C		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20
drill	25 25 25	× ×	4 4 4	1 1 1	0' 50" 0' 50" 0' 45"	2	50 50 50	FR FR FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ 片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100 100 100	0:03:20 0:03:20 0:03:00
swim	50	×	3 1	1 3	1' 05" 0' 30"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ レスト30秒	150	0:03:15 0:01:30
pull 1)	100		2	2			50~70	FR	スム−ス HR22~24/10″ HR12~14/6″ ↓ HR23~25/10″ HR13~15/6″	400	0:08:20
2) 3)	100	×	2 1 1	2 1 1	2'00" 1'55" 0'30"	4 5	60~70 70~80	FR FR	↓ HR23~25/10 HR13~15/6 ↓ HR24~26/10″ HR14~16/6″ 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒	400 100	0:08:00 0:01:55 0:00:30
swim	25	×	2	4	0' 50"	1	~ 50	СНО	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200	0:06:40
swim	100		•		0' 0 = "	0 4	50 70	-		400	0 00 00
1) 2)	100 100	×	2	2	2' 05"	3~4 4	50~70 60~70	FR FR	スム−ス HR22~24/10″ HR12~14/6″ ↓ HR23~25/10″ HR13~15/6″	400 400	0:08:20 0:08:00
3)	100		1	1	1' 55" 0' 30"	5	70~80	FR	↓ HR24~26/10″ HR14~16/6″ 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒	100	0:01:55 0:00:30
			'	•	0 00				I) · Z) · O) VAI' & C O) · I / VAI' OUTY		0.00.30
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2650	1:28:55



【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

									D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W−up cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20
drill	25 25 25	× ×	4 4 4	1 1 1	1' 00" 1' 00" 0' 50"	2 2 2	50 50 50	FR FR FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ 片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100 100 100	0:04:00 0:04:00 0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 15" 0' 30"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピート・アッフ レスト30秒	150	0:03:45 0:01:30
pull 1) 2)	100 100		2 2	2	2' 20" 2' 15"	3~4 4	50~70 60~70	FR FR	スムース HR22~24/10″ HR12~14/6″ ↓ HR23~25/10″ HR13~15/6″	400 200	0:09:20 0:04:30
3)	50	X	3	1	1' 05" 0' 30"	5	70~80	FR	↓ HR24~26/10″ HR14~16/6″ 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒	150	0:03:15 0:00:30
swim	25	×	2	4	0' 55"	1	~ 50	СНО	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200	0:07:20
swim	100	~	9	2	2' 20"	2~1	50~70	ED	スムース HR22~24/10″ HR12~14/6″	400	0:09:20
2)	100		2	1	2' 15"	4	60~70	FR FR	↓ HR23~25/10″ HR13~15/6″	200	0:04:30
3)	50	×	2	1	1' 05" 0' 30"	5	70~80	FR	↓ HR24~26/10″ HR14~16/6″ 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒	100	0:02:10 0:00:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2300	1:28:20



【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

									E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	6	1	0' 55"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:10:00 0:05:30
drill	25 25	×	4	1	1'00" 1'00"	2 2	50 50	FR FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ	100 100	0:04:00
swim	25 25	×	4 4 1	1 1 3	0' 50" 0' 45" 0' 30"	2 3~6	50 50~80	FR FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側 DES 1本ずつスピート・アップ レスト30秒	100 100	0:03:20 0:03:00 0:01:30
pull											
1) 2)	100 100		2 1	2 1	2' 50" 2' 45"	3~4 4	50~70 60~70	FR FR	スムース HR22~24/10″ HR12~14/6″ ↓ HR23~25/10″ HR13~15/6″	400 100	0:11:20 0:02:45
3)	50	X	1	1	1' 20" 0' 30"	5	70~80	FR	↓HR24~26/10″HR14~16/6″ 1)→2)→3)レストなし3)→1)レスト30秒	100	0:02:40 0:00:30
swim	25	×	2	4	1'00"	1	~ 50	СНО	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200	0:08:00
swim											
1)			2	2	2′50″		50~70	FR	スムース HR22~24/10″ HR12~14/6″	400	0:11:20
2) 3)	100 50	×	2	1	2' 45" 1' 20"	4 5	60~70 70~80	FR FR		100 100	0:02:45 0:02:40
— 3 /	-50		1	1	0'30"		70~ 60	TK	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total			•	·						1950	1:28:50