



【テーマ】基礎期
リカバリー・リフレッシュ
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
ストローク効率の向上

2021/8/18 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

3

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
swim	100	×	8	1	1' 20"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:10:40
pull	100	×	8	1	1' 20"	4	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:40
pull	100	×	9	1	1' 15"	4	FR	↓ パドル+ブイ	900	0:11:15
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	25	×	3	6	0' 30"	3・8	FR	2フォーム 1スムーズハード 筋出力とストロークテンポ・リズムを大切に 適宜道具を選択	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4200	1:26:05



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 乳酸産生 最大スピードの向上
 ストローク効率・技術の向上

2021/8/18 水曜日

【泳法注意】

ローリング・体重移動

【主観的強度】

6

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	奇:気を付けローリングキック 偶:6サイドキック チェンジ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	100	0:03:00
	50	×	3	2	0'50"	3~6	50~80	FR	1~3本DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備	300	0:05:00
			1	3	0'30"				セットレスト30秒		0:01:30
pull	100	×	7	1	1'30"	4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ 2ビート ストロークのタイミング	700	0:10:30
swim	100	×	7	1	1'30"	4	60~75	FR	↓スムーズなストロークと体重移動	700	0:10:30
			1	1	0'30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク キックあり	100	0:02:40
			1	2	0'30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	3	4	0'45"	7	80~	FR	ハード ストロークとキックのタイミング	600	0:09:00
			1	3	1'00"				セットレスト60秒 1~2set パドルスイム 3~4set スイム		0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3450		1:26:40



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 乳酸産生 最大スピードの向上
 ストローク効率・技術の向上

2021/8/18 水曜日
 【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【主観的強度】

6

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	奇:気を付けローリングキック 偶:6サイドキック チェンジ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	100	0:03:00
	50	×	3	2	0'55"	3~6	50~80	FR	1~3本DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備	300	0:05:30
			1	3	0'30"				セットレスト30秒		0:01:30
pull	100	×	6	1	1'40"	4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ 2ビート ストロークのタイミング	600	0:10:00
swim	100	×	6	1	1'40"	4	60~75	FR	↓スムーズなストロークと体重移動	600	0:10:00
			1	1	0'30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク キックあり	100	0:02:40
			1	2	0'30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	3	4	0'50"	7	80~	FR	ハード ストロークとキックのタイミング	600	0:10:00
			1	3	1'00"				セットレスト60秒 1~2set パドルスイム 3~4set スイム		0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3250		1:27:10