



【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】
 ローリングとキック
 【主観的強度】
 3

【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											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	×	4	1	0' 45"	2	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100		0:02:40
swim	50	×	4	1	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200		0:03:20
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
swim											
1)	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	一定ペース・ストローク数	750		0:12:30
2)	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	↓50mの泳ぎをキープ	800		0:12:40
3)	200	×	4	1	3' 05"	5	FR	↓100mの泳ぎをキープ	800		0:12:20
		×	1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim											
1)	50	×	2	2	0' 50"	3	FR	フォーム	200		0:03:20
2)	50	×	1	2	0' 50"	8	FR	ハート	100		0:01:40
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3450		1:29:20



【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 フォームチェック

【泳法注意】
 ローリングとキック
 【主観的強度】
 3

【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										
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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	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	0:03:00
	25	×	4	1	0'40"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100	0:02:40
swim	50	×	4	1	0'55"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:03:40
			1	3	0'30"			レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	50	×	12	1	0'55"	3	FR	一定ペース・ストローク数	600	0:11:00
2)	100	×	8	1	1'45"	4	FR	↓50mの泳ぎをキープ	800	0:14:00
3)	200	×	3	1	3'25"	5	FR	↓100mの泳ぎをキープ	600	0:10:15
		×	1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	2	2	0'55"	3	FR	フォーム	200	0:03:40
2)	50	×	1	2	0'55"	8	FR	ハート	100	0:01:50
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3100	1:28:55



2021/7/31 土曜日

【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 フォームチェック

【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 3

【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											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	×	4	1	0'50"	2	50	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	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	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:04:20
			1	3	0'30"						0:01:30
swim											
1)	50	×	10	1	1'05"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	500	0:10:50
2)	100	×	6	1	2'05"	4	60~70	FR	↓50mの泳ぎをキープ	600	0:12:30
3)	150	×	3	1	3'00"	5	70~80	FR	↓100mの泳ぎをキープ	450	0:09:00
		×	1	2	0'30"						0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	50	×	2	2	1'05"	3	50	FR	フォーム	200	0:04:20
2)	50	×	1	2	1'05"	8	80	FR	ハート	100	0:02:10
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2650		1:28:20

1)→2)レストなし 2)→1)レストなし



【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 フォームチェック

【泳法注意】	1~2
ローリング	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	×	4	1	1' 00"	2	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	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		0:04:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100		0:03:20
swim	50	×	4	1	1' 15"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200		0:05:00
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
swim											
1)	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	一定ペース・ストローク数	300		0:07:30
2)	100	×	5	1	2' 20"	4	FR	↓50mの泳ぎをキープ	500		0:11:40
3)	150	×	3	1	3' 30"	5	FR	↓100mの泳ぎをキープ	450		0:10:30
		×	1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	フォーム	200		0:05:00
2)	50	×	1	2	1' 15"	8	FR	ハート	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		1:29:20



2021/7/31 土曜日

【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 フォームチェック

【泳法注意】	1~2
ローリング	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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	×	4	1	1'00"	2	50	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	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	0:04:00
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100	0:03:20
swim	50	×	4	1	1'30"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:06:00
			1	3	0'30"				レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	5	1	1'30"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	250	0:07:30
2)	100	×	4	1	2'50"	4	60~70	FR	↓50mの泳ぎをキープ	400	0:11:20
3)	150	×	2	1	4'15"	5	70~80	FR	↓100mの泳ぎをキープ	300	0:08:30
		×	1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:03:00
swim											
1)	50	×	2	2	1'30"	3	50	FR	フォーム	200	0:06:00
2)	50	×	1	2	1'30"	8	80	FR	ハート	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		1:29:40