2020/3/7　　土曜日

【 テーマ 】 強化期A
安定した姿勢で水に乗る
筋持久力の向上
ワンストロークパワーの向上
ストローク効率の向上

【泳法注意】
ストローク効率&パワー
【主観的強度】
6

A

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP	choice	25	×	8	1	0’45”	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
	Drill	25	×	4	1	0’45”	3	FR	奇：グライドキック　偶：サイドキック　6サイドキックチェンジ　※板なし	100	0:03:00
		25	×	4	1	0’40”	3	FR	6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ	100	0:02:40
		25	×	4	1	0’40”			スイム　奇：フィニッシュ3秒ストップ　※キックは止めない	100	0:02:40
			×	1	2	0’30”			偶：スイム　15ストローク以内		0:01:00
									※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る		
	swim	100	×	9	1	1’45”	5	FR	17ストローク以内/25m　心拍数：24～26 ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ★1−3本：ディセンディング	900	0:15:45
	Easy	50	×	1	1	3’00”	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Drill	25	×	8	1	0’45”	3	FR	奇数：片手スカーリング　3スカーリングチェンジ 偶数：片手スカーリング　3スカーリング3ストローク	200	0:06:00
	Swim	50	×	11	1	0’45”	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識　※心拍数：28以上 ★2本ハード1本レスト	550	0:08:15
DW											0:10:00
	Total									2200	0:58:20

2020/3/7　　土曜日

【 テーマ 】 強化期A
安定した姿勢で水に乗る
筋持久力の向上
ワンストロークパワーの向上
ストローク効率の向上

【泳法注意】
ストローク効率&パワー
【主観的強度】
6

B

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP	choice	25	×	8	1	0’45”	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
	Drill	25	×	4	1	0’45”	3	FR	奇：グライドキック　偶：サイドキック　6サイドキックチェンジ　※板なし	100	0:03:00
		25	×	4	1	0’40”	3	FR	6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ	100	0:02:40
		25	×	4	1	0’40”			スイム　奇：フィニッシュ3秒ストップ　※キックは止めない	100	0:02:40
			×	1	2	0’30”			偶：スイム　15ストローク以内		0:01:00
									※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る		
	swim	100	×	8	1	1’55”	5	FR	19ストローク以内/25m　心拍数：24～26 ※伸びのある大きな泳ぎを意識	800	0:15:20
	Easy	50	×	1	1	3’00”	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Drill	25	×	8	1	0’45”	3	FR	奇数：片手スカーリング　3スカーリングチェンジ 偶数：片手スカーリング　3スカーリング3ストローク	200	0:06:00
	Swim	50	×	10	1	0’50”	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識　※心拍数：28以上 ★2本ハード1本レスト	500	0:08:20
DW											0:10:00
	Total									2050	0:58:00

2020/3/7　　土曜日

【 テーマ 】 強化期A
安定した姿勢で水に乗る
筋持久力の向上
ワンストロークパワーの向上
ストローク効率の向上

【泳法注意】
ストローク効率&パワー
【主観的強度】
6

C

Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0’45”	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0’50”	3	FR	奇：グライドキック　偶：サイドキック　6サイドキックチェンジ　※板なし	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	3	FR	6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”			スイム　奇：フィニッシュ3秒ストップ　※キックは止めない	100	0:03:00
		×	1	2	0’30”			偶：スイム　15ストローク以内		0:01:00
								※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る		
swim	100	×	7	1	2’05”	5	FR	22ストローク以内/25m　心拍数：24～26 ※伸びのある大きな泳ぎを意識	700	0:14:35
Easy	50	×	1	1	3’00”	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0’50”	3	FR	奇数：片手スカーリング　3スカーリングチェンジ 偶数：片手スカーリング　3スカーリング3ストローク	200	0:06:40
Swim	50	×	2	3	0’55”	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識　※心拍数：28以上	300	0:05:30
		×	1	2	0’55”			レスト		0:01:50
DW										0:10:00
Total									1750	0:57:55

2020/3/7　　土曜日

【 テーマ 】 強化期A
安定した姿勢で水に乗る
筋持久力の向上
ワンストロークパワーの向上
ストローク効率の向上

【泳法注意】
ストローク効率&パワー
【主観的強度】
6

D

Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP	choice	25	× 8	1	0’45”	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
	Drill	25	× 4	1	0’50”	3	FR	奇：グライドキック　偶：サイドキック　6サイドキックチェンジ　※板なし	100	0:03:20
		25	× 4	1	0’45”	3	FR	6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ	100	0:03:00
		25	× 4	1	0’45”			スイム　奇：フィニッシュ3秒ストップ　※キックは止めない	100	0:03:00
			× 1	2	0’30”			偶：スイム　15ストローク以内		0:01:00
								※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る		
	swim	100	× 6	1	2’25”	5	FR	22ストローク以内/25m　心拍数：24～26 ※伸びのある大きな泳ぎを意識	600	0:14:30
	Easy	50	× 1	1	3’00”	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Drill	25	× 8	1	0’50”	3	FR	奇数：片手スカーリング　3スカーリングチェンジ 偶数：片手スカーリング　3スカーリング3ストローク	200	0:06:40
	Swim	50	× 2	3	1’00”	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識　※心拍数：28以上	300	0:06:00
			× 1	2	1’00”			レスト		0:02:00
DW										0:10:00
	Total								1650	0:58:30