



【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

2020/3/11 木曜日  
 【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	×	6	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 FR 6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ スィム 奇:フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない 偶:スィム 15ストローク以内 ※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	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 40"	3		100	0:02:40	
	25	×	8	1	0' 40"			200	0:05:20	
		×	1	2	0' 30"				0:01:00	
swim	50	×	1	4	0' 55"	4	FR 17ストローク以内/25m 心拍数:24~26 FR FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	200	0:03:40	
	100	×	1	4	1' 45"	5		400	0:07:00	
	200	×	1	4	3' 20"	6		800	0:13:20	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Drill	25	×	12	1	0' 45"	3	FR 1:片手スカーリング 3スカーリングチェンジ 2:片手スカーリング 3スカーリング3ストローク 3:スィム	300	0:09:00	
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									2950	1:13:45



【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

2020/3/11 木曜日  
 【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	×	6	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 FR 6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ スイム 奇:フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない 偶:スイム 15ストローク以内 ※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	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 40"	3		FR	100	0:02:40
	25	×	8	1	0' 40"				200	0:05:20
		×	1	2	0' 30"					0:01:00
swim	50	×	1	4	1' 00"	4	FR 19ストローク以内/25m 心拍数:24~26 FR FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	200	0:04:00	
	100	×	1	4	1' 55"	5		FR	400	0:07:40
	200	×	1	3	3' 40"	6		FR	600	0:11:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Drill	25	×	12	1	0' 45"	3	FR 1:片手スカーリング 3スカーリングチェンジ 2:片手スカーリング 3スカーリング3ストローク 3:スイム	300	0:09:00	
Swim	50	×	11	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	550	0:09:10	
DW										0:10:00
Total									2750	1:13:20



【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

2020/3/11 木曜日  
 【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	×	6	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 FR 6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ スイム 奇:フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない 偶:スイム 15ストローク以内 ※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	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3		FR	100	0:03:00
	25	×	8	1	0' 45"				200	0:06:00
		×	1	2	0' 30"					0:01:00
swim	50	×	1	3	1' 05"	4	FR 22ストローク以内/25m 心拍数:24~26 FR FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	150	0:03:15	
	100	×	1	3	2' 10"	5		FR	300	0:06:30
	200	×	1	3	4' 15"	6		FR	600	0:12:45
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Drill	25	×	12	1	0' 50"	3	FR 1:片手スカーリング 3スカーリングチェンジ 2:片手スカーリング 3スカーリング3ストローク 3:スイム	300	0:10:00	
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 レスト	300	0:05:30	
		×	1	2	0' 55"				0:01:50	
DW										0:10:00
Total									2350	1:13:50



【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

2020/3/11 木曜日  
 【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	×	6	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 FR 6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ スイム 奇:フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない 偶:スイム 15ストローク以内 ※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	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3		FR	100	0:03:00
	25	×	8	1	0' 45"				200	0:06:00
		×	1	2	0' 30"					0:01:00
swim	50	×	1	3	1' 15"	4	FR 22ストローク以内/25m 心拍数:24~26 FR FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	150	0:03:45	
	100	×	1	3	2' 25"	5		FR	300	0:07:15
	150	×	1	3	3' 35"	6		FR	450	0:10:45
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Drill	25	×	12	1	0' 50"	3	FR 1:片手スカーリング 3スカーリングチェンジ 2:片手スカーリング 3スカーリング3ストローク 3:スイム	300	0:10:00	
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 レスト	300	0:06:00	
		×	1	2	1' 00"				0:02:00	
DW									2200	0:10:00
Total									2200	1:13:45