



【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

2020/3/18 水曜日
 【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		100	0:02:40	
	25	×	8	1	0' 40"			200	0:05:20	
		×	1	2	0' 30"				0:01:00	
swim	50	×	6	1	0' 55"	4	FR 17ストローク以内/25m 心拍数:24~26 FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識 FR	300	0:05:30	
	100	×	4	1	1' 45"	5		400	0:07:00	
	200	×	2	1	3' 20"	6		400	0:06:40	
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	×	2	6	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	600	0:09:00	
		×	1	5	0' 45"				0:03:45	
DW										0:10:00
Total									2700	1:13:25



【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

2020/3/18 水曜日
 【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		100	0:02:40	
	25	×	8	1	0' 40"			200	0:05:20	
		×	1	2	0' 30"				0:01:00	
swim	50	×	6	1	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	300	0:06:00	
	100	×	3	1	1' 55"	5		300	0:05:45	
	200	×	2	1	3' 40"	6		400	0:07:20	
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:スイム	300	0:09:00	
Swim	50	×	2	6	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	600	0:10:00	
		×	1	5	0' 50"				0:04:10	
DW										0:10:00
Total									2600	1:14:45



【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

2020/3/18 水曜日
 【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	×	5	1	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	250	0:05:25	
	100	×	3	1	2' 05"	5		FR	300	0:06:15
	200	×	2	1	4' 10"	6		FR	400	0:08:20
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' 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	4	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	400	0:07:20	
		×	1	3	0' 55"				0:02:45	
DW									0:10:00	
Total								2350	1:14:05	



【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

2020/3/18 水曜日
 【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	0:05:00	
	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	×	4	1	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	200	0:05:00	
	100	×	3	1	2' 25"	5		FR	300	0:07:15
	150	×	2	1	3' 35"	6		FR	300	0:07:10
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:スィム	300	0:10:00	
Swim	50	×	2	4	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	400	0:08:00	
		×	1	3	1' 00"				0:03:00	
DW									0:10:00	
Total								2200	1:14:25	