



【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

2020/3/21 土曜日
 【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	×	4	1	0' 40"	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	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3		100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3		100	0:02:40	
		×	1	2	0' 30"				0:01:00	
swim	100	×	8	1	1' 40"	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	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' 40"	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	0:08:00	
Swim	50	×	2	4	0' 45"	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	0:06:00	
		×	1	3	0' 45"				0:02:15	
DW										0:10:00
Total									2050	0:57:35



【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

2020/3/21 土曜日
 【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	×	4	1	0' 40"	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	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3		100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3		100	0:02:40	
		×	1	2	0' 30"				0:01:00	
swim	100	×	7	1	1' 50"	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	700	0:12:50	
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' 40"	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	0:08:00	
Swim	50	×	2	4	0' 50"	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	0:06:40	
		×	1	3	0' 50"				0:02:30	
DW										0:10:00
Total									1950	0:58:00



【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

2020/3/21 土曜日
 【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	×	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 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	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3		FR	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"				100	0:03:00
		×	1	2	0' 30"					0:01:00
swim	100	×	5	1	2' 00"	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	500	0:10:00	
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	×	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								1750	0:58:05	



【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

2020/3/21 土曜日
 【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	×	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 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	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3		FR	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"				100	0:03:00
		×	1	2	0' 30"					0:01:00
swim	100	×	4	1	2' 20"	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	400	0:09:20	
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	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								1650	0:58:20	