



【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

2020/3/25 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	×	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	100	×	1	4	2' 15"	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	0:09:00	
DW										0:10:00
Total								2050	0:58:20	



【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

2020/3/25 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	×	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 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	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	100	×	1	4	2' 30"	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	0:10:00	
DW										0:10:00
Total									1950	0:58:50



【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

2020/3/25 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	×	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' 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"	3	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 ※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		0:01:00	
swim	100	×	6	1	2' 00"	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	0:12:00	
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	100	×	1	3	2' 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	300	0:08:15	
DW										0:10:00
Total								1750	0:58:15	



【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

2020/3/25 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	×	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' 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 ※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		0:01:00	
swim	100	×	5	1	2' 20"	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	500	0:11:40	
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	100	×	1	3	3' 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	0:09:00	
DW										0:10:00
Total								1650	0:58:40	