



【テーマ】強化期A
 安定した姿勢で水に乗る
 ストローク効率の向上
 エアロビクの強化
 最大酸素摂取量の向上

2020/4/1 水曜日

【泳法注意】
 姿勢&ストローク効率
 【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 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 17ストローク以内 | 100 | 0:02:40 | |
| | 25 | × | 12 | 1 | 0' 40" | 3 | | 300 | 0:08:00 | |
| Swim | 100 | × | 3 | 2 | 1' 35" | 7 | FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識 ※心拍数:28以上/10秒 レスト | 600 | 0:09:30 | |
| | | × | 1 | 1 | 1' 00" | | | | 0:01:00 | |
| Easy | 50 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | 好きな種目でイージー | 50 | 0:03:00 | |
| Drill | 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 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" | | | 100 | 0:02:40 | |
| | | × | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 0:00:30 | |
| swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 40" | 5 | FR 17ストローク以内/25m 心拍数:24~26/10秒 ※伸びのある大きな泳ぎを意識 | 800 | 0:13:20 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 2250 | 0:59:20 | |



【テーマ】強化期A
 安定した姿勢で水に乗る
 ストローク効率の向上
 エアロビクの強化
 最大酸素摂取量の向上

2020/4/1 水曜日

【泳法注意】

姿勢&ストローク効率

【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 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 19ストローク以内 | 100 | 0:02:40 | |
| | 25 | × | 12 | 1 | 0' 40" | 3 | | 300 | 0:08:00 | |
| Swim | 100 | × | 3 | 2 | 1' 45" | 7 | FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識 ※心拍数:28以上/10秒 レスト | 600 | 0:10:30 | |
| | | × | 1 | 1 | 1' 00" | | | | 0:01:00 | |
| Easy | 50 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | 好きな種目でイージー | 50 | 0:03:00 | |
| Drill | 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 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 | |
| | | × | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 0:00:30 | |
| swim | 100 | × | 7 | 1 | 1' 50" | 5 | FR 19ストローク以内/25m 心拍数:24~26/10秒 ※伸びのある大きな泳ぎを意識 | 700 | 0:12:50 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 2150 | 0:59:50 | |



【テーマ】強化期A
 安定した姿勢で水に乗る
 ストローク効率の向上
 エアロビクの強化
 最大酸素摂取量の向上

2020/4/1 水曜日

【泳法注意】

姿勢&ストローク効率

【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 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 22ストローク以内 | 100 | 0:03:00 | |
| | 25 | × | 12 | 1 | 0' 45" | 3 | | 300 | 0:09:00 | |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 1' 55" | 7 | FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識 ※心拍数:28以上/10秒 レスト | 300 | 0:05:45 | |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | | | |
| | × | 2 | 1 | 1' 55" | 7 | FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識 ※心拍数:28以上/10秒 | 200 | 0:03:50 | | |
| Easy | 50 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | 好きな種目でイージー | 50 | 0:03:00 | |
| Drill | 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 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 | |
| | | | × | 4 | 1 | | | 0' 45" | 100 | 0:03:00 |
| | | | × | 1 | 1 | | | 0' 30" | | 0:00:30 |
| swim | 100 | × | 5.5 | 1 | 2' 05" | 5 | FR 22ストローク以内/25m 心拍数:24~26/10秒 ※伸びのある大きな泳ぎを意識 | 550 | 0:11:28 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1900 | 0:59:33 | |



【テーマ】強化期A
 安定した姿勢で水に乗る
 ストローク効率の向上
 エアロビクの強化
 最大酸素摂取量の向上

2020/4/1 水曜日

【泳法注意】
 姿勢&ストローク効率
 【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 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 22ストローク以内 | 100 | 0:03:00 | |
| | 25 | × | 12 | 1 | 0' 45" | 3 | | 300 | 0:09:00 | |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 7 | FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識 ※心拍数:28以上/10秒 レスト | 300 | 0:06:30 | |
| | 100 | × | 1 | 1 | 1' 00" | 7 | | FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識 ※心拍数:28以上/10秒 | 200 | 0:04:20 |
| Easy | 50 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | 好きな種目でイージー | 50 | 0:03:00 | |
| Drill | 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 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 | | 100 | 0:03:00 | |
| | | × | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 0:00:30 | |
| swim | 100 | × | 5 | 1 | 2' 20" | 5 | FR 22ストローク以内/25m 心拍数:24~26/10秒 ※伸びのある大きな泳ぎを意識 | 450 | 0:10:30 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1800 | 0:59:50 | |