



【テーマ】
hard週 スピード持久力 ショートインターバル
エアロビックキープ スプリント
対応力

2020/10/7 水曜
【泳法注意】
エアロビック・実戦
【主観的強度】

6

A											
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time			
W-up											0:10:00
cho	100 × 4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20			
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	フロントスカーリング 12.5mからヘッドアップ 腰落とさない	150	0:04:00			
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	フロント片手スカーリング 12.5mからヘッドアップ 横に流れない	150	0:04:00			
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	3/1前呼吸 体を上げすぎない 上下動少なく	150	0:03:00			
swim	100 × 3	1	1' 30"	3	FR	フォーム 脈上げ DES 3本目に心拍が上がるように	300	0:04:30			
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:30			
pull	50 × 2	7	0' 35"	8	FR	パドル有り ノーマルターン しっかりサークルイン!	700	0:08:10			
	100 × 1	7	1' 30"	4	FR	リカバリー T字ターン ストロークテンポ一定	700	0:10:30			
						セット間無し					
swim	25 × 4	4	0' 30"	3^5	IM	1本ずつ フォーム ストローク少なく 伸びる 心拍低く	400	0:08:00			
						セット間無し					
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FLY	きおつけ キック 2キック1プレス 体幹でキックを打つ うねり	150	0:04:00			
	25 × 6	1	0' 40"	3	FLY	片手バタフライ 奇数右 偶数左 うねり 体重移動 前呼吸	150	0:04:00			
	25 × 6	1	0' 30"	3^5	FLY・FR	12.5mバタフライ12.5クロール 変化泳法 対応力	150	0:03:00			
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:00			
swim	50 × 2	6	0' 35"	7	FR	ノーマルターン とにかくサークルイン! できる人は質を上げる	600	0:07:00			
		1	0' 20"			セット間20秒 HR26^28		0:01:40			
						選手・学生メニュー↓					
swim	50 × 4	1	1' 00"	3^8	FR	DES 180度ターン ポジション争い	200	0:04:00			
	200 × 2	1	3' 00"	5^8	FR	1本目easy 2本目は前半100までeasy100で上がってhard	400	0:06:00			
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00			
Total							4700	1:36:40			



【テーマ】
hard週 スピード持久力 ショートインターバル
エアロビックキープ スプリント
対応力

2020/10/7 水曜
【泳法注意】
エアロビック・実戦
【主観的強度】

6

B										
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										0:10:00
cho	100 × 4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	フロントスカーリング 12.5mからヘッドアップ 腰落とさない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	フロント片手スカーリング 12.5mからヘッドアップ 横に流れない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	3/1前呼吸 体を上げすぎない 上下動少なく	150	0:03:00		
swim	100 × 3	1	1' 40"	3	FR	フォーム 脈上げ DES 3本目に心拍が上がるように	300	0:05:00		
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:30		
pull	50 × 2	6	0' 40"	8	FR	パドル有り ノーマルターン しっかりサークルイン！	600	0:08:00		
	100 × 1	6	1' 40"	4	FR	リカバリー T字ターン ストロークテンポ一定	600	0:10:00		
						セット間無し				
swim	25 × 4	4	0' 30"	3^5	IM	1本ずつ フォーム ストローク少なく 伸びる 心拍低く	400	0:08:00		
						セット間無し				
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FLY	きおつけ キック 2キック1プレス 体幹でキックを打つ うねり	150	0:04:00		
	25 × 6	1	0' 40"	3	FLY	片手バタフライ 奇数右 偶数左 うねり 体重移動 前呼吸	150	0:04:00		
	25 × 6	1	0' 30"	3^5	FLY・FR	12.5mバタフライ12.5クロール 変化泳法 対応力	150	0:03:00		
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:00		
swim	50 × 2	6	0' 40"	7	FR	ノーマルターン とにかくサークルイン！ できる人は質を上げる	600	0:08:00		
		1	0' 20"			セット間20秒 HR26^28		0:01:40		
						選手・学生メニュー↓				
swim	50 × 4	1	1' 00"	3^8	FR	DES 180度ターン ポジション争い	200	0:04:00		
	200 × 2	1	3' 00"	5^8	FR	1本目easy 2本目は前半100までeasy100で上がってhard	400	0:06:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							4500	1:37:30		



【テーマ】
hard週 スピード持久力 ショートインターバル
エアロビックキープ スプリント
対応力

2020/10/7 水曜
【泳法注意】
エアロビック・実戦
【主観的強度】

6

C										
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										0:10:00
cho	100 × 4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	フロントスカーリング 12.5mからヘッドアップ 腰落とさない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	フロント片手スカーリング 12.5mからヘッドアップ 横に流れない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	3/1前呼吸 体を上げすぎない 上下動少なく	150	0:03:00		
swim	100 × 3	1	1' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ DES 3本目に心拍が上がるように	300	0:05:15		
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:30		
pull	50 × 2	5	0' 45"	8	FR	パドル有り ノーマルターン しっかりサークルイン！	500	0:07:30		
	100 × 1	5	1' 50"	4	FR	リカバリー T字ターン ストロークテンポ一定	500	0:09:10		
						セット間無し				
swim	25 × 4	4	0' 30"	3^5	IM	1本ずつ フォーム ストローク少なく 伸びる 心拍低く	400	0:08:00		
						セット間無し				
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FLY	きおつけ キック 2キック1プレス 体幹でキックを打つ うねり	150	0:04:00		
	25 × 6	1	0' 40"	3	FLY	片手バタフライ 奇数右 偶数左 うねり 体重移動 前呼吸	150	0:04:00		
	25 × 6	1	0' 30"	3^5	FLY・FR	12.5mバタフライ12.5クロール 変化泳法 対応力	150	0:03:00		
		1	0' 30"			セット間30秒		0:01:00		
swim	50 × 2	6	0' 45"	7	FR	ノーマルターン とにかくサークルイン！ できる人は質を上げる	600	0:09:00		
		1	0' 15"			セット間20秒 HR26^28		0:01:15		
						選手・学生メニュー↓				
swim	50 × 4	1	1' 00"	3^8	FR	DES 180度ターン ポジション争い	200	0:04:00		
	200 × 2	1	3' 00"	5^8	FR	1本目easy 2本目は前半100までeasy100で上がってhard	400	0:06:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							4300	1:37:00		