



【テーマ】
 ベース期
 エアロビク能力の向上
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/11/11 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・姿勢
 【主観的強度】

4

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	×	4	1	0' 45"	3	FR グライドキック ボディポジション 姿勢 呼吸前 手を使わない	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR サイドキック 奇:右手前 偶:左手前 ボディポジション 身体が反らない	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FLY バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FLY 片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動	150	0:04:30	
			1	3	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:30
swim	100	×	12	1	1' 40"	4~5	IM DPS 大きな泳ぎ・長いストローク 体重移動	1200	0:20:00	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰を落とさない 肘立て	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フィニッシュスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰が反らない	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR ロングドックパドル 姿勢 体重移動	100	0:02:40	
swim	50	×	4	1	0' 45"	4~6	FR DES フォーム~スムーズハード スピードを上げて崩れない	200	0:03:00	
		×	3	1	0' 30"	1	セットレスト30秒			0:01:30
swim	25	×	12	1	0' 40"	3-8	FR 奇数:フォーム 偶数:ハード がむしゃらにスピードを出さないように注意	300	0:08:00	
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	100	×	8	1	1' 25"	4~5	FR DPS HR24~26	800	0:11:20	
	200	×	6	1	2' 50"	4~5	FR ↓100mの泳ぎとペースをキープ	1200	0:17:00	
		×	1	1	1' 00"	1	セットレスト60秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00	
Total								5200	1:59:20	

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	×	4	1	0' 45"	3	FR グライドキック ボディポジション 姿勢 呼吸前 手を使わない	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR サイドキック 奇:右手前 偶:左手前 ボディポジション 身体が反らない	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FLY バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FLY 片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動	150	0:04:30	
			1	3	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:30
swim	100	×	11	1	1' 50"	4~5	IM DPS 大きな泳ぎ・長いストローク 体重移動	1100	0:20:10	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰を落とさない 肘立て	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フィニッシュスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰が反らない	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR ロングドックパドル 姿勢 体重移動	100	0:03:00	
swim	50	×	3	1	0' 50"	4~6	FR DES フォーム~スムーズハード スピードを上げて崩れない	150	0:02:30	
		×	3	1	0' 30"	1	セットレスト30秒			0:01:30
swim	25	×	12	1	0' 40"	3-8	FR 奇数:フォーム 偶数:ハード がむしゃらにスピードを出さないように注意	300	0:08:00	
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	100	×	7	1	1' 30"	4~5	FR DPS HR24~26	700	0:10:30	
	200	×	6	1	3' 00"	4~5	FR ↓100mの泳ぎとペースをキープ	1200	0:18:00	
		×	1	1	1' 00"	1	セットレスト60秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00	
Total								4950	1:59:30	



【テーマ】
 ベース期
 エアロビク能力の向上
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/11/11 水曜日
 【泳法注意】
 ポディポジション・姿勢
 【主観的強度】

4

G										
			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	×	4	1	0' 45"	3	FR グライドキック ポディポジション 姿勢 呼吸前 手を使わない		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR サイドキック 奇:右手前 偶:左手前 ポディポジション 身体が反らない		100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	3	FLY バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動		150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FLY 片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動		150	0:04:30
			1	3	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:30
swim	100	×	10	1	2' 00"	4~5	IM DPS 大きな泳ぎ・長いストローク 体重移動		1000	0:20:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー		100	0:02:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フロントスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰を落とさない 肘立て		150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フィニッシュスカーリング ヘッドダウン キックなし 腰が反らない		150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR ロングドックパドル 姿勢 体重移動		100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 55"	4~6	FR DES フォーム~スムーズハード スピードを上げて崩れない		150	0:02:45
		×	3	1	0' 30"	1	セットレスト30秒			0:01:30
swim	25	×	12	1	0' 40"	3-8	FR 奇数:フォーム 偶数:ハード がむしゃらにスピードを出さないように注意		300	0:08:00
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	100	×	7	1	1' 40"	4~5	FR DPS HR24~26		700	0:11:40
	200	×	5	1	3' 20"	4~5	FR ↓100mの泳ぎとペースをキープ		1000	0:16:40
		×	1	1	1' 00"	1	セットレスト60秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4650	1:59:25