



【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

2020/11/18 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	×	6	1	0' 45"	3	FR グライドキック→サイドキック/12.5m 奇:右手前 偶:左手前 姿勢づくり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり 肘立て	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 45"	3~5	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 動きの確認	150	0:02:15
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	16	1	1' 25"	4	FR DPS HR24~26 大きな泳ぎ・長いストローク 終始ストローク一定 体重移動	1600	0:22:40
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
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
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	1	6	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
	25	×	1	6	0' 45"	3	FLY・BR バタフライキック 3キック1プレストプル 体重移動	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	4	FLY・FR バタフライプル フリーキック 体重移動	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	5	FR スムースハード	150	0:04:30
									0:05:00
選手・学生メニュー↓									
swim	200	×	10	1	3' 20"	5	IM/4S DPS 大きな泳ぎ・長いストローク 体重移動 奇数:IM 偶数:1:FLY・BC/50m 2:・BC・BR/50m 3:BR・FR /50m 4:FR・FLY/50m	2000	0:33:20
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								5550	2:04:35



【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

2020/11/18 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・姿勢
 【主観的強度】
 4

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' 45"	3	FR グライドキック→サイドキック/12.5m 奇:右手前 偶:左手前 姿勢づくり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり 肘立て	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 50"	3~5	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 動きの確認	150	0:02:30
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	14	1	1' 35"	4	FR DPS HR24~26 大きな泳ぎ・長いストローク 終始ストローク一定 体重移動	1400	0:22:10
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
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
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	1	6	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
	25	×	1	6	0' 45"	3	FLY・BR バタフライキック 3キック1プレストプル 体重移動	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	4	FLY・FR バタフライプル フリーキック 体重移動	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	5	FR スムースハード	150	0:04:30
									0:05:00
選手・学生メニュー↓									
swim	200	×	9	1	3' 40"	5	IM/4S DPS 大きな泳ぎ・長いストローク 体重移動 奇数:IM 偶数:1:FLY・BC/50m 2:・BC・BR/50m 3:BR・FR /50m 4:FR・FLY/50m	1800	0:33:00
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								5150	2:04:00



【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

2020/11/18 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・姿勢
 【主観的強度】
 4

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' 45"	3	FR グライドキック→サイドキック/12.5m 奇:右手前 偶:左手前 姿勢づくり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり 肘立て	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 55"	3~5	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 動きの確認	150	0:02:45
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	12	1	1' 45"	4	FR DPS HR24~26 大きな泳ぎ・長いストローク 終始ストローク一定 体重移動	1200	0:21:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
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
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	1	6	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
	25	×	1	6	0' 45"	3	FLY・BR バタフライキック 3キック1プレストプル 体重移動	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	4	FLY・FR バタフライプル フリーキック 体重移動	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	5	FR スムースハード	150	0:04:30
									0:05:00
選手・学生メニュー↓									
swim	100	×	16	1	2' 00"	5	IM/4S DPS 大きな泳ぎ・長いストローク 体重移動 奇数:IM 偶数:1:FLY・BC/25m 2:・BC・BR/25m 3:BR・FR /25m 4:FR・FLY/25m	1600	0:32:00
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								4750	2:02:05