



【テーマ】
 基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/2 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・姿勢
 【主観的強度】
 5

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	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	0:04:00
	25 × 4	1	0' 40"	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	0:02:40
swim	50 × 4	1	0' 45"	3~4	FR	DES イージーフォーム～スムーズ 動きの確認	200	0:03:00
	1 2		0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100 × 16	1	1' 20"	4~5	FR	DPS HR24~27 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢を崩さない	1600	0:21:20
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' 40"	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	0:04:00
	25 × 6	1	0' 40"	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	0:04:00
	25 × 8	1	0' 30"	3	FR	奇:ロングドックパドル 偶:スイム 長いストロークでも腰が反らない・落ちない	200	0:04:00
	1 2		0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	25 × 3	8	0' 40"	3~7	FR	DES イージーフォーム～スムーズハード 姿勢を崩さないでスピードアップ	600	0:16:00
								0:05:00
選手・学生メニュー↓								
swim	200 × 10	1	2' 50"	3~7	FR	ビルドアップ フォーム～スムーズハード/50m スムーズハード:800mのレースペースまで リラックスしながらスピードを上げる カで泳がない HR27~	2000	0:28:20
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							5800	1:59:40



【テーマ】
 基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/2 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・姿勢
 【主観的強度】
 5

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	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	0:04:00
	25 × 4	1	0' 40"	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	0:02:40
swim	50 × 4	1	0' 50"	3~4	FR	DES イージーフォーム~スムーズ 動きの確認	200	0:03:20
	1 2		0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100 × 14	1	1' 30"	4~5	FR	DPS HR24~27 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢を崩さない	1400	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' 40"	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	0:04:00
	25 × 6	1	0' 40"	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	0:04:00
	25 × 8	1	0' 30"	3	FR	奇:ロングドックパドル 偶:スイム 長いストロークでも腰が反らない・落ちない	200	0:04:00
	1 2		0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	25 × 3	8	0' 40"	3~7	FR	DES イージーフォーム~スムーズハード 姿勢を崩さないでスピードアップ	600	0:16:00
								0:05:00
選手・学生メニュー↓								
swim	200 × 8	1	3' 20"	3~7	FR	ビルドアップ フォーム~スムーズハード/50m スムーズハード:800mのレースペースまで リラックスしながらスピードを上げる カで泳がない HR27~	1600	0:26:40
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							5200	1:58:00



【テーマ】
 基礎期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/2 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・姿勢
 【主観的強度】
 5

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	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	0:04:00
	25 × 4	1	0' 40"	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	0:02:40
swim	50 × 4	1	0' 55"	3~4	FR	DES イージーフォーム～スムーズ 動きの確認	200	0:03:40
	1 2		0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100 × 12	1	1' 40"	4~5	FR	DPS HR24~27 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢を崩さない	1200	0:20:00
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
	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	奇:ロングドックパドル 偶:スイム 長いストロークでも腰が反らない・落ちない	200	0:05:20
	1 2		0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	25 × 3	7	0' 40"	3~7	FR	DES イージーフォーム～スムーズハード 姿勢を崩さないでスピードアップ	525	0:14:00
								0:05:00
選手・学生メニュー↓								
swim	100 × 1	8	1' 55"	4~5	IM	DPS HR25~27 大きな泳ぎ・長いストローク 姿勢	800	0:15:20
	100 × 1	7	1' 40"	4~5	FR	↓	700	0:11:40
						奇数:IM 偶数:FR		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4825	1:58:00