



【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 スピード・神経系への刺激入れ・乳酸生成  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/11 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・姿勢  
 【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' 45"	3	FR	1~3 フロントスカーリング 4~6 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ プルバイ脛 反らない プルバイの浮力に体幹で押さえ込む	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	1~3 ドックプル 4~6 ロングドックプル キックあり スムーズな乗せ込み	150	0:04:30
	25	×	8	1	0' 40"	4~6	FR	奇数:ヘッドアップ スムース 偶数:スイム スムースハード 上下動に注意	200	0:05:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	7	1	1' 20"	5~6	FR	一定ペース HR26~28 3000mTTペース	700	0:09:20
	200	×	4	1	2' 30"	5~6	FR	↓	800	0:10:00
	100	×	6	1	1' 20"	5~6	FR	↓	600	0:08:00
			1	2	0' 30"			セットレストで指定心拍内で泳げているか確認		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー 各自ドリルでもOK	150	0:03:00
drill	25	×	4	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	100	0:03:00
	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	100	0:03:00
			1	1	0' 30"			スムーズな乗せ込み・体重移動		0:00:30
swim	25	×	3	5	0' 40"	2	FR	イージー MAXへの準備 各自ドリルもOK	375	0:10:00
	25	×	1	5	0' 20"	9	FR	MAX!!! がむしゃらな泳ぎにならない!	125	0:01:40
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3950	1:27:10



【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 スピード・神経系への刺激入れ・乳酸生成  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/11 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・姿勢

【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' 45"	3	FR	1~3 フロントスカーリング 4~6 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ プルブイ脛 反らない プルブイの浮力に体幹で押さえ込む	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	1~3 ドックプル 4~6 ロングドックプル キックあり スムーズな乗せ込み	150	0:04:30
	25	×	8	1	0' 40"	4~6	FR	奇数:ヘッドアップ スムース 偶数:スイム スムースハード 上下動に注意	200	0:05:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	6	1	1' 30"	5	FR	一定ペース HR26~28	600	0:09:00
	200	×	3	1	2' 55"	5	FR	↓	600	0:08:45
	100	×	6	1	1' 30"	5	FR	↓1セット目のペース・泳ぎをキープ	600	0:09:00
			1	2	0' 30"			セットレストで指定心拍内で泳げているか確認		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー 各自ドリルでもOK	150	0:03:00
drill	25	×	4	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	100	0:03:00
	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	100	0:03:00
			1	1	0' 30"			スムーズな乗せ込み・体重移動		0:00:30
swim	25	×	3	5	0' 40"	2	FR	イージー MAXへの準備 各自ドリルもOK	375	0:10:00
	25	×	1	5	0' 20"	9	FR	MAX!!! がむしゃらな泳ぎにならない!	125	0:01:40
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3650	1:26:35



【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 スピード・神経系への刺激入れ・乳酸生成  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/11 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・姿勢

【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' 45"	3	FR	1~3 フロントスカーリング 4~6 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ プルブイ脛 反らない プルブイの浮力に体幹で押さえ込む	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	1~3 ドックプル 4~6 ロングドックプル キックあり スムーズな乗せ込み	150	0:04:30
	25	×	8	1	0' 40"	4~6	FR	奇数:ヘッドアップ スムース 偶数:スイム スムースハード 上下動に注意	200	0:05:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	5	1	1' 40"	4~5	FR	一定ペース HR23~25	500	0:08:20
	200	×	3	1	3' 15"	4~5	FR	↓	600	0:09:45
	100	×	5	1	1' 40"	4~5	FR	↓1セット目のペース・泳ぎをキープ	500	0:08:20
			1	2	0' 30"			セットレストで指定心拍内で泳げているか確認		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー 各自ドリルでもOK	150	0:03:00
drill	25	×	4	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	100	0:03:00
	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	100	0:03:00
			1	1	0' 30"			スムーズな乗せ込み・体重移動		0:00:30
swim	25	×	3	5	0' 40"	2	FR	イージー MAXへの準備 各自ドリルもOK	375	0:10:00
	25	×	1	5	0' 20"	9	FR	MAX!!! がむしゃらな泳ぎにならない!	125	0:01:40
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3450	1:26:15