



【テーマ】基礎期 カーブテスト  
 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

2020/12/16 水曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・体重移動  
 【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' 45"	3	FR	1~3本 フロントスカーリング 4~6本 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本 ドックプル 4~6本 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	200	×	1	3	3' 00"	4	IM	スムーズ HR22~24 リラックスした泳ぎ	600	0:09:00
	200	×	1	3	3' 00"	4	IM	↓リバイースIM	600	0:09:00
	200	×	1	3	2' 50"	4	FR	↓FR	600	0:08:30
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	×	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"					0:00:30
swim	25	×	3	5	0' 40"	2	FR	イージー ハードへの準備 各自ドリルもOK	375	0:10:00
	25	×	1	5	0' 20"	7~8	FR	刺激入れ がむしゃらな泳ぎにならない タイムを追うのではなく、筋出力をする 一番力が入る(進む)ポイント探る	125	0:01:40
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3650	1:25:20



【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

2020/12/16 水曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・体重移動  
 【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' 50"	3	FR	1~3本 フロントスカーリング 4~6本 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	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり スムーズな乗せ込み	150	0:05:00
	25	×	8	1	0' 50"	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	0:06:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	1	4	1' 45"	4~5	IM	スムーズ HR22~24 リラックスした泳ぎ	400	0:07:00
	100	×	1	4	1' 45"	4~5	IM	↓リバイースIM	400	0:07:00
	100	×	1	4	1' 30"	4~5	FR	↓FR	400	0:06:00
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' 50"	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	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	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	150	0:05:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
swim	25	×	3	5	0' 40"	2	FR	イージー ハードへの準備 各自ドリルもOK	375	0:10:00
	25	×	1	5	0' 20"	7~8	FR	刺激入れ がむしゃらな泳ぎにならない タイムを追うのではなく、筋出力をする 一番力の入る(進む)ポイント探る	125	0:01:40
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3150	1:25:10



【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

2020/12/16 水曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・体重移動  
 【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	0'50"	3	FR	1~3本 フロントスカーリング 4~6本 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	0:05:00
	25	×	6	1	0'50"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり スムーズな乗せ込み	150	0:05:00
	25	×	8	1	0'50"	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	0:06:40
			1	2	0'30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	1	4	1'55"	4~5	IM	スムーズ HR22~24 リラックスした泳ぎ	400	0:07:40
	100	×	1	4	1'55"	4~5	IM	↓リバイースIM	400	0:07:40
	100	×	1	3	1'40"	4~5	FR	↓FR	300	0:05:00
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	0'50"	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	0:05:00
	25	×	6	1	0'50"	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	150	0:05:00
			1	1	0'30"					0:00:30
swim	25	×	3	5	0'40"	2	FR	イージー ハードへの準備 各自ドリルもOK	375	0:10:00
	25	×	1	5	0'20"	7~8	FR	刺激入れ がむしゃらな泳ぎにならない タイムを追うのではなく、筋出力をする 一番力が入る(進む)ポイント探る	125	0:01:40
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3050	1:25:30