



【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・乳酸除去能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/25 金曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【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	×	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 ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	100	0:03:00
	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 キャッチからの乗り込み	150	0:04:30
	50	×	6	1	0' 45"	4~6	FR	1~3本 DES イージー~スムーズハード	300	0:04:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
pull	200	×	3	1	2' 50"	4	FR	1) パドル+ブイ キャッチからの体重移動・引っ掛かり	600	0:08:30
	200	×	3	1	2' 45"	5	FR	2) ↓	600	0:08:15
	200	×	3	1	2' 40"	6	FR	3) ↓	600	0:08:00
			1	2	1' 00"					0:02:00
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	×	8	1	0' 45"	3	FR	1~2本 フロントスカーリング 3~4本 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ プルブイ脛 腰が反らない 体幹で押さえ込む 5~8本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗り込み	200	0:06:00
swim	100	×	10	1	1' 30"	3	FR	スムーズ HR22~24 ペース・ストロークテンポ 一定	1000	0:15:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4200	1:26:05



【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・乳酸除去能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/25 金曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【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	×	4	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 ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	100	0:03:20
	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 キャッチからの乗り込み	150	0:05:00
	50	×	5	1	0'50"	4~6	FR	DES イージー~スムーズハード	250	0:04:10
			1	2	0'30"			セットレスト30秒		0:01:00
pull	200	×	2	1	3'00"	4	FR	1) パドル+ブイ キャッチからの体重移動・引っ掛かり	400	0:06:00
	200	×	3	1	2'55"	5	FR	2) ↓	600	0:08:45
	200	×	3	1	2'50"	6	FR	3) ↓	600	0:08:30
			1	2	1'00"					0:02:00
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	×	8	1	0'50"	3	FR	1~2本 フロントスカーリング 3~4本 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ プルブイ脛 腰が反らない 体幹で押さえ込む 5~8本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗り込み	200	0:06:40
swim	100	×	10	1	1'35"	3	FR	スムーズ HR22~24 ペース・ストロークテンポ 一定	1000	0:15:50
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3950	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・乳酸除去能力の向上  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/25 金曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【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	×	4	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 ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	100	0:03:20
	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 キャッチからの乗り込み	150	0:05:00
	50	×	5	1	0'55"	4~6	FR	DES イージー~スムーズハード	250	0:04:35
			1	2	0'30"			セットレスト30秒		0:01:00
pull	200	×	2	1	3'20"	4	FR	1) パドル+ブイ キャッチからの体重移動・引っ掛かり	400	0:06:40
	200	×	3	1	3'10"	5	FR	2) ↓	600	0:09:30
	200	×	3	1	3'00"	6	FR	3) ↓	600	0:09:00
			1	2	1'00"					0:02:00
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	×	8	1	0'50"	3	FR	1~2本 フロントスカーリング 3~4本 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ プルブイ脛 腰が反らない 体幹で押さえ込む 5~8本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗り込み	200	0:06:40
swim	100	×	8	1	1'40"	3	FR	スムーズ HR22~24 ペース・ストロークテンポ 一定	800	0:13:20
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3750	1:26:25