今年もよろしくお願いします！

【 テーマ 】 基礎期2
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
最大筋出力の発揮・刺激入れ
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得　ストローク効率

2021/1/6　水曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【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	1～3本 12サイドキックチェンジ　4～6本 6サイドキックチェンジ 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	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”	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　キャッチからの乗せ込み	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”	3・6	FR	奇数：バタフライ　右手→左手→両手の繰り返し　片手は呼吸横　スムーズな乗せ込み	150	0:04:00
			1	2	0’30”			偶数：スイム スムースハード セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	6	1	1’25”	4	FR	スムース　HR22～24	600	0:08:30
	200	×	6	1	2’45”	4	FR	高いボディポジション　キャッチからの体重移動・引っ掛かり	1200	0:16:30
	100	×	6	1	1’20”	4	FR	最初から最後まで同じストローク長・テンポをキープ	600	0:08:00
			1	2	0’30”					0:01:00
cho	25	×	4	1	0’30”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	12	1	0’45”	3	FR	1～4本 フロントスカーリング　5～8本 フィニッシュスカーリング 9～12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・姿勢	300	0:09:00
swim	25	×	12	1	0’30”	3～8	FR	1～3本DES　ストローク数固定でタイムを上げていく ワンストロークの力強さを上げる筋出力を意識　がむしゃらな泳ぎにならない	300	0:06:00 0:05:00
選手・学生メニュー↓										
Pswim	50	×	10	1	2’30”	8	FR	1本1本最大努力　筋出力	500	0:25:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4550	1:56:20

今年もよろしくお願いします！

【 テーマ 】 基礎期2
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
最大筋出力の発揮・刺激入れ
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得　ストローク効率

2021/1/6　水曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【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 12サイドキックチェンジ　4～6本 6サイドキックチェンジ 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	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　キャッチからの乗せ込み	150	0:05:00
	25	×	6	1	0’50”	3・6	FR	奇数：バタフライ　右手→左手→両手の繰り返し　片手は呼吸横　スムーズな乗せ込み	150	0:05:00
			1	2	0’30”			偶数：スイム スムースハード セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	5	1	1’35”	4	FR	スムース　HR22～24	500	0:07:55
	200	×	4	1	3’05”	4	FR	高いボディポジション　キャッチからの体重移動・引っ掛かり	800	0:12:20
	100	×	4	1	1’30”	4	FR	最初から最後まで同じストローク長・テンポをキープ	400	0:06:00
			1	2	0’30”					0:01:00
cho	25	×	4	1	0’30”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	12	1	0’50”	3	FR	1～4本 フロントスカーリング　5～8本 フィニッシュスカーリング 9～12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・姿勢	300	0:10:00
swim	25	×	12	1	0’45”	3～8	FR	1～3本DES　ストローク数固定でタイムを上げていく ワンストロークの力強さを上げる筋出力を意識　がむしゃらな泳ぎにならない	300	0:09:00 0:05:00
選手・学生メニュー↓										
Pswim	50	×	10	1	2’30”	8	FR	1本1本最大努力　筋出力	500	0:25:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3850	1:56:35

今年もよろしくお願いします！

【 テーマ 】 基礎期2
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
最大筋出力の発揮・刺激入れ
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得　ストローク効率

2021/1/6　水曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
5

C

| | | |