



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

2021/1/13 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	200	×	7	2	2' 40"	4	FR	DPS HR22~24 1stパドル+ブイ 2stブイのみ 寺澤)スイム	2800	0:37:20
			1	1	0' 30"			泳ぎ・ストローク長・ストロークテンポ・心拍を一定 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		0:00:30
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	×	10	1	0' 40"	3・6	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 7~10本 バタフライプル+フリーキック 体重移動・メリハリあるストローク	250	0:06:40
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
選手・学生メニュー↓										0:05:00
swim	200	×	10	1	2' 50"	3~7	FR	ビルドアップ フォーム~スムースハード/50m スムースハード:800m・400mのレースペース リラックスしながらスピードを上げる 力で泳がない HR27~	2000	0:28:20
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									6400	2:01:10



【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
 筋出力への刺激入れ
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率

2021/1/13 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' 45"	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	0:04:30
	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 キャッチからの乗せ込み	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	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	0:04:30
			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	50	×	5	2	0' 50"	4	FR	DPS HR22~24 1stパドル+ブイ 2stブイのみ	500	0:08:20
	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	泳ぎ・ストローク長・ストロークテンポ・心拍を一定	600	0:09:30
	200	×	2	2	3' 00"	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	0:12:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
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	×	10	1	0' 45"	3・6	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 7~10本 バタフライプル+フリーキック 体重移動・メリハリあるストローク	250	0:07:30
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↓										
swim	200	×	8	1	3' 30"	3~7	FR	ビルドアップ フォーム~スムースハード/50m スムースハード:400mのレースペース リラックスしながらスピードを上げる 力で泳がない HR27~	1600	0:28:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									5100	1:58:40



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

2021/1/13 水曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【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' 45"	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		0:04:30
	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 キャッチからの乗せ込み	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	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		0:04:30
			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	50	×	4	2	0' 55"	4	FR DPS HR22~24 1stパドル+ブイ 2stブイのみ	400		0:07:20
	100	×	3	2	1' 40"	4	FR 泳ぎ・ストローク長・ストロークテンポ・心拍を一定	600		0:10:00
	200	×	2	2	3' 10"	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		0:12:40
			1	1	0' 30"					0:00:30
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	×	10	1	0' 45"	3-6	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 7~10本 バタフライプル+フリーキック 体重移動・メリハリあるストローク	250		0:07:30
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↓										
swim	200	×	8	1	3' 30"	3~7	FR ビルドアップ フォーム~スムースハード/50m スムースハード:400mのレースペース リラックスしながらスピードを上げる 力で泳がない HR27~	1600		0:28:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								5000		1:58:50