



【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  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率  
 筋出力への刺激入れ レースペース・巡航ペースの向上

2021/1/20 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 FLY・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
pull	100	×	13	2	1' 20"	4 FR	HR22~24 1stパドル+ブイ 2stブイのみ	2600		0:34:40
			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 プルブイ	250		0:06:40
						FLY・FR	7~12本 往路:バタフライプル+フリーキック 復路:フリースイム			
swim	25	×	3	4	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・スピードを上げる 筋出力を意識	300		0:06:00
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
Pswim	400	×	5	1	5' 00"	6~7 FR	800mのレースペース 巡航ペースの向上	2000		0:25:00
	100	×	4	1	1' 40"	3 FR	リカバリー	400		0:06:40
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								6600		2:01:50



【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  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率  
 筋出力への刺激入れ レースペース・巡航ペースの向上

2021/1/20 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 FLY・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
P/S	100	×	8	2	1' 35"	4 FR	DPS HR22~24 1stパドル+ブイ 2stスイム 寺)1・2set:IM swim	1600		0:25:20
			1	1	0' 30"	4 FR	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	×	12	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 プルブイ	300		0:09:00
						FLY・FR	7~12本 往路:バタフライプル+フリーキック 復路:フリースイム			
swim	25	×	3	6	0' 40"	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・スピードを上げる 筋出力を意識	450		0:12:00
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
Pswim	400	×	5	1	5' 40"	6~7 FR	ハード HR28以上	2000		0:28:20
	50	×	4	1	1' 00"	3 FR	リカバリー	200		0:04:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								5600		2:03:00



【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  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率  
 筋出力への刺激入れ レースペース・巡航ペースの向上

2021/1/20 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 FLY・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
P/S	100	×	7	2	1' 45"	4 FR	DPS HR22~24 1stパドル+ブイ 2stスイム	1400		0:24:30
			1	1	0' 30"	4 FR	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	×	12	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 プルブイ	300		0:09:00
						FLY・FR	7~12本 往路:バタフライプル+フリーキック 復路:フリースイム			
swim	25	×	3	6	0' 40"	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・スピードを上げる 筋出力を意識	450		0:12:00
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	400	×	1	1	5' 30"	9 FR	タイムトライアル	400		0:05:30
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								3600		1:35:20