



【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・乳酸生成への刺激入れ
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率

2021/1/22 金曜日

【泳法注意】

姿勢・ストローク効率

【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' 40"	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	0:02:40
	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 キャッチからの乗り込み	150	0:04:00
	50	×	9	1	0' 45"	4~6	FR	1~3本 DES イージー~スムーズハード 脈上げ	450	0:06:45
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	3	4	1' 15"	7	FR	ハイアベレージ ストローク長・ストロークテンポ 一定	1200	0:15:00
	50	×	1	3	1' 00"	1	CHO	イージー 泳ぎながら心拍を落としてリカバリー	150	0:03:00
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	×	10	1	0' 40"	3	FR	1~6本 スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり 7~10本 ロングドックプル ブイあり キャッチからの乗り込み・姿勢	250	0:06:40
pull	100	×	15	1	1' 25"	4	FR	DPS ストローク長キープ HR22~24 ブイのみ 後半にかけてストローク数が増えすぎないように	1500	0:21:15
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4450	1:25:40



【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・乳酸生成への刺激入れ
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率

2021/1/22 金曜日

【泳法注意】

姿勢・ストローク効率

【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' 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 × 9	1	0' 50"	4~6	FR	1~3本 DES イージー~スムーズハード 脈上げ	450	0:07:30
		1 2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100 × 2	3	1' 25"	7	FR	ハイアベレージ ストローク長・ストロークテンポ 一定	600	0:08:30
	50 × 1	2	1' 10"	1	CHO	イージー 泳ぎながら心拍を落としてリカバリー	100	0:02:20
cho	25 × 8	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
drill	25 × 10	1	0' 45"	3	FR	1~6本 スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり 7~10本 ロングドックプル ブイあり キャッチからの乗り込み・姿勢	250	0:07:30
pull	50 × 8	1	0' 50"	4	FR	DPS ストローク長キープ HR22~24 ブイのみ	400	0:06:40
	100 × 4	1	1' 40"	4	FR	↓	400	0:06:40
	200 × 3	1	3' 20"	4	FR	↓	600	0:10:00
						↓ 後半にかけてストローク数が増えすぎないように		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							3750	1:24:00



【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
 筋出力・乳酸生成への刺激入れ
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率

2021/1/22 金曜日

【泳法注意】

姿勢・ストローク効率

【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' 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 × 8	1	0' 55"	4~6	FR	1~4本 DES イージー~スムーズハード 脈上げ	400	0:07:20
		1 2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100 × 2	3	1' 35"	7	FR	ハイアベレージ ストローク長・ストロークテンポ 一定	600	0:09:30
	50 × 1	2	1' 20"	1	CHO	イージー 泳ぎながら心拍を落としてリカバリー	100	0:02:40
cho	25 × 8	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
drill	25 × 10	1	0' 45"	3	FR	1~6本 スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり 7~10本 ロングドックプル ブイあり キャッチからの乗り込み・姿勢	250	0:07:30
pull	50 × 8	1	0' 55"	4	FR	DPS ストローク長キープ HR22~24 ブイのみ	400	0:07:20
	100 × 4	1	1' 50"	4	FR	↓	400	0:07:20
	200 × 2	1	3' 40"	4	FR	↓	400	0:07:20
						↓ 後半にかけてストローク数が増えすぎないように		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							3500	1:23:50