



【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

2021/1/27 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 スムーズハード セットレスト30秒			0:01:00
P/S	200	×	4	3	2'40"	4 FR	HR22~24 1setパドル+ブイ 2setブイのみ 3stスイム	2400		0:32:00
			1	2	0'30"		泳ぎ・ストローク長・ストロークテンポを一定 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 浅海)3setパドル+ブイ or ブイのみ 設定心拍ゾーンで泳げる方を選択			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	0'40"	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	300		0:08:00
						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	50	×	3	3	0'45"	3~7 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 テンポを意識	450		0:06:45
選手・学生メニュー↓										0:05:00
swim	300	×	6	1	4'10"	4~7 FR	200m:フォーム + 100m:スムーズハード フォーム:ATペース HR23~25 スムーズハード:800mのレースペース HR27~29 リラックスしながらスピードを上げる スムーズなスピード変化 力で泳がない	1800		0:25:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								6000		1:55:05



【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・テンポの向上  
 スピード・筋出力への刺激入れ

2021/1/27 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
pull	200	×	8	1	3' 10"	4 FR	DPS HR22~24 パドル+ブイ 寺澤)IM swim 泳ぎ・ストローク長・ストロークテンポ一定 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	1600		0:25:20
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	50	×	3	4	0' 55"	3~7 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	600		0:11:00
選手・学生メニュー↓										0:05:00
swim	300	×	6	1	4' 10"	4~7 FR	200m:フォーム + 100m:スムースハード フォーム:ATペース HR23~25 スムースハード:800mのレースペース HR27~29 リラックスしながらスピードを上げる スムーズなスピード変化 力で泳がない	1800		0:25:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								5350		1:54:10



【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  
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率・テンポの向上  
 スピード・筋出力への刺激入れ

2021/1/27 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											
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	0:10:00	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	
pull	200	×	7.5	1	3' 20"	4	FR	DPS HR22~24 パドル+ブイ 泳ぎ・ストローク長・ストロークテンポ一定 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	1500	0:25:00	
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・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	50	×	3	4	1' 00"	3~7	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	600	0:12:00	
選手・学生メニュー↓										0:05:00	
swim	250	×	6	1	4' 10"	4~7	FR	200m:フォーム + 50m:スムースハード フォーム HR23~25 スムースハード:400mのレースペース以上 HR28~30 リラックスしながらスピードを上げる スムーズなスピード変化 力で泳がない	1500	0:25:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									4950	1:54:50	