



【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  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス  
 スピード刺激入れ

2021/1/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストローク効率  
 【主観的強度】  
 4

		Set	Cycle	強度	種目	A			目的	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 00"	1	CHO		好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:05:00 0:06:00
drill	25	×	6	4	0' 45"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック 2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前 3set スカーリング フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ キックあり 4set 1～3本 ドックプル 4～6本 ロングドックプル キックあり		600	0:18:00 0:01:30
swim	25	×	3	2	0' 40"	3～7	FR	1～3本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる ストローク数を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 がむしやらな泳ぎにならない		150	0:04:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:00
swim	100	×	9	1	1' 30"	4	FR	タイムとストローク数を最初から最後まで変えない		900	0:13:30
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										2100	0:54:00



【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  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス  
 スピード刺激入れ

2021/1/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストローク効率  
 【主観的強度】  
 4

B

		Set	Cycle	強度	種目	目的			Distance	Time
W-up										
cho	50	×	6	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:05:00 0:06:00
drill	25	×	6	4	0' 50"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック 2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前 3set スカーリング フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ キックあり 4set 1～3本 ドックプル 4～6本 ロングドックプル キックあり	600	0:20:00 0:01:30
swim	25	×	3	2	0' 40"	3～7	FR	1～3本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる ストローク数を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 がむしゃらな泳ぎにならない	150	0:04:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	7	1	0' 50"	4	FR	タイムとストローク数を最初から最後まで変えない	350	0:05:50
	100	×	4	1	1' 40"	4	FR	↓	400	0:06:40
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									1950	0:55:20



【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  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス  
 スピード刺激入れ

2021/1/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストローク効率  
 【主観的強度】  
 4

			Set	Cycle	強度	種目	C			目的	Distance	Time
W-up												
cho	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			300	0:05:00 0:07:00
drill	25	×	6	4	0' 50"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック 2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前 3set スカーリング フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ キックあり 4set 1～3本 ドックプル 4～6本 ロングドックプル キックあり			600	0:20:00 0:01:30
swim	25	×	3	2	0' 40"	3～7	FR	1～3本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる ストローク数を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 がむしやらな泳ぎにならない			150	0:04:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:20
swim	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	タイムとストローク数を最初から最後まで変えない			300	0:05:30
	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	↓			300	0:05:30
DOWN	100	×	1	1							100	0:05:00
Total											1800	0:54:50



【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  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス  
 スピード刺激入れ

2021/1/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストローク効率  
 【主観的強度】  
 4

			Set	Cycle	強度	種目	D			目的	Distance	Time
W-up												
cho	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			300	0:05:00 0:07:00
drill	25	×	6	4	0' 50"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック 2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前 3set スカーリング フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ キックあり 4set 1～3本 ドックプル 4～6本 ロングドックプル キックあり			600	0:20:00 0:01:30
swim	25	×	3	2	0' 40"	3～7	FR	1～3本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる ストローク数を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 がむしやらな泳ぎにならない			150	0:04:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:20
swim	50	×	5	1	1' 05"	4	FR	タイムとストローク数を最初から最後まで変えない			250	0:05:25
	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	↓			300	0:06:15
DOWN	100	×	1	1							100	0:05:00
Total											1750	0:55:30



【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  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス  
 スピード刺激入れ

2021/1/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストローク効率  
 【主観的強度】  
 4

			Set	Cycle	強度	種目	E			目的	Distance	Time
W-up												
cho	50	×	5	1	1' 15"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			250	0:05:00 0:06:15
drill	25	×	6	4	0' 55"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック 2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前 3set スカーリング フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ キックあり 4set 1～3本 ドックプル 4～6本 ロングドックプル キックあり			600	0:22:00 0:01:30
swim	25	×	3	2	0' 45"	3～7	FR	1～3本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる ストローク数を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 がむしやらな泳ぎにならない			150	0:04:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:20
swim	50	×	5	1	1' 10"	4	FR	タイムとストローク数を最初から最後まで変えない			250	0:05:50
	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	↓			200	0:04:30
DOWN	100	×	1	1							100	0:05:00
Total											1600	0:55:55



【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  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス  
 スピード刺激入れ

2021/1/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストローク効率  
 【主観的強度】  
 4

			Set	Cycle	強度	種目	F	目的	Distance	Time
W-up										
cho	50	×	5	1	1' 15"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	250	0:05:00 0:06:15
drill	25	×	6	4	0' 55"	3	FR	1set 蹤伸び → グライドキック 2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前 3set スカーリング フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ キックあり 4set 1～3本 ドックプル 4～6本 ロングドックプル キックあり	600	0:22:00 0:01:30
swim	25	×	3	2	0' 45"	3～7	FR	1～3本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる ストローク数を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 がむしやらな泳ぎにならない	150	0:04:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	タイムとストローク数を最初から最後まで変えない	200	0:05:00
	100	×	2	1	2' 20"	4	FR	↓	200	0:04:40
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									1550	0:55:15