



【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

A											
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
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	0:06:00	
drill	25	×	6	4	0'45"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック	600	0:18:00	
			1	3	0'30"			2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前		0:01:30	
								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			
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	150	0:04:00	
								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			
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										0:05:00	
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	0:06:00	
drill	25	×	6	4	0' 50"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック	600	0:20:00	
			1	3	0' 30"			2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前		0:01:30	
								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			
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	150	0:04:00	
								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			
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

C											
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
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	0:07:00	
drill	25	×	6	4	0' 50"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック	600	0:20:00	
			1	3	0' 30"			2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前		0:01:30	
								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			
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	150	0:04:00	
								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			
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

D											
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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		0:07:00
drill	25	×	6	4	0' 50"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック	600		0:20:00
			1	3	0' 30"			2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前			0:01:30
								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			
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	150		0:04:00
								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			
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

E											
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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		0:06:15
drill	25	×	6	4	0' 55"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック	600		0:22:00
			1	3	0' 30"			2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前			0:01:30
								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			
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	150		0:04:30
								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			
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

F											
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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		0:06:15
drill	25	×	6	4	0' 55"	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック	600		0:22:00
			1	3	0' 30"			2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前			0:01:30
								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			
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	150		0:04:30
								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			
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