



【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

2021/1/31 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										
1)	25	×	4	2	0'30"	3~7	FR	1~4本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる スピードコントロール	200	0:04:00
2)	100	×	6	2	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	1200	0:18:00
			1	1	0'30"			レスト50秒		0:00:30
								1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		
								ストローク数を固定でタイムをコントロール タイム・スピードアップ → 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		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									2400	0:58:00



【テーマ】基礎期2  
 エアロビク能力・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

2021/1/31 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										
1)	25	×	4	2	0'40"	3~7	FR	1~4本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる	200	0:05:20
2)	50	×	4	2	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	400	0:06:40
3)	100	×	2	2	1'40"	4	FR	↓	400	0:06:40
			1	1	0'30"			レスト30秒		0:00:30
								1)→2)→3)レストなし 2)→1)レスト30秒		
								ストローク数を固定でタイムをコントロール		
								タイム・スピードアップ → 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		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									2000	0:56:40



【テーマ】基礎期2  
 エアロビク能力・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

2021/1/31 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	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										
1)	25	×	4	2	0' 40"	3~7	FR 1~4本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる スピードコントロール	200		0:05:20
2)	50	×	3	2	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
3)	100	×	2	2	1' 50"	4	FR ↓	400		0:07:20
			1	1	0' 30"		レスト30秒			0:00:30
							1)→2)→3)レストなし 2)→1)レスト30秒			
							ストローク数を固定でタイムをコントロール タイム・スピードアップ → 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			
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								1900		0:57:10



【テーマ】基礎期2  
 エアロビク能力・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

2021/1/31 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	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										
1)	25	×	4	2	0' 40"	3~7	FR 1~4本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる スピードコントロール	200		0:05:20
2)	50	×	2	2	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	200		0:04:20
3)	100	×	2	2	2' 05"	4	FR ↓	400		0:08:20
			1	1	0' 30"		レスト30秒			0:00:30
							1)→2)→3)レストなし 2)→1)レスト30秒			
							ストローク数を固定でタイムをコントロール タイム・スピードアップ → 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			
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								1800		0:57:00



【テーマ】基礎期2  
 エアロビク能力・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

2021/1/31 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										
1)	25	×	4	2	0'40"	3~7	FR 1~4本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる スピードコントロール	200		0:05:20
2)	50	×	3	2	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	300		0:07:00
3)	100	×	1	2	2'15"	4	FR ↓	200		0:04:30
			1	1	0'30"		レスト30秒			0:00:30
							1)→2)→3)レストなし 2)→1)レスト30秒			
							ストローク数を固定でタイムをコントロール タイム・スピードアップ → 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			
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								1650		0:57:05



【テーマ】基礎期2  
 エアロビク能力・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

2021/1/31 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										
1)	25	×	4	2	0' 40"	3~7	FR 1~4本ディセンディング 1本ずつスピードを上げる	200		0:05:20
2)	50	×	3	2	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	300		0:07:30
3)	100	×	1	2	2' 20"	4	FR ↓	200		0:04:40
			1	1	0' 30"		レスト30秒			0:00:30
							1)→2)→3)レストなし 2)→1)レスト30秒			
							ストローク数を固定でタイムをコントロール タイム・スピードアップ → 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			
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								1650		0:57:45