



【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
 最大スピード・筋刺激

2021/2/14 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	×	4	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:04:00
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)・プルノ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		
pull・swim										
1)	50	×	4	2	0'45"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	400	0:06:00
2)	100	×	2	2	1'30"	4	FR	↓	400	0:06:00
3)	200	×	1	2	3'00"	4	FR	↓	400	0:06:00
			1	1	0'30"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1'00"	8	FR	ハード 最大スピード 1本1本最大努力	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2200	0:58:00



【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
 最大スピード・筋刺激

2021/2/14 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	×	4	1	1'00"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:04:00
drill	25	×	6	4	0'45"	3	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)・プルノ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			
pull・swim										
1)	50	×	2	2	0'50"	4	FR タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	200		0:03:20
2)	100	×	2	2	1'40"	4	FR ↓	400		0:06:40
3)	200	×	1	2	3'10"	4	FR ↓	400		0:06:20
			1	1	0'30"		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒			0:00:30
							1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	25	×	4	1	1'00"	8	FR ハード 最大スピード 1本1本最大努力	100		0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total								2000		0:57:00



【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
 最大スピード・筋刺激

2021/2/14 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	×	4	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:04:40
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			
pull・swim										
1)	50	×	3	2	0' 55"	4	FR タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	300		0:05:30
2)	100	×	1	2	1' 50"	4	FR ↓	200		0:03:40
3)	200	×	1	2	3' 30"	4	FR ↓	400		0:07:00
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒			0:00:30
							1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR ハード 最大スピード 1本1本最大努力	100		0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total								1900		0:57:30



【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
 最大スピード・筋刺激

2021/2/14 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	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:04:40
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		
pull・swim										
1)	50	×	2	2	1' 05"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	200	0:04:20
2)	100	×	1	2	2' 05"	4	FR	↓	200	0:04:10
3)	200	×	1	2	4' 00"	4	FR	↓	400	0:08:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード 最大スピード 1本1本最大努力	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1800	0:57:50



【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
 最大スピード・筋刺激

2021/2/14 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	×	4	1	1'15"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:05:00
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			
pull・swim										
1)	50	×	2	2	1'10"	4	FR タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	200		0:04:40
2)	100	×	2	2	2'15"	4	FR ↓	400		0:09:00
			1	1	0'30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
							1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	25	×	4	1	1'00"	8	FR ハード 最大スピード 1本1本最大努力	100		0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total								1600		0:57:20



【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
 最大スピード・筋刺激

2021/2/14 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	×	4	1	1'15"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:05:00
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)・プルノ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			
pull・swim										
1)	50	×	2	2	1'15"	4	FR タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	200		0:05:00
2)	100	×	2	2	2'20"	4	FR ↓	400		0:09:20
			1	1	0'30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
							1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	25	×	4	1	1'00"	8	FR ハード 最大スピード 1本1本最大努力	100		0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total								1600		0:58:00