



【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

2021/2/21 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	×	5	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	250	0:05:00
drill	25	×	4	1	0'45"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0'45"	3	FR	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	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0'45"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0'45"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 キックあり	150	0:04:30
			1	3	0'30"					0:01:30
pull	100	×	4	1	1'30"	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
swim	100	×	9	1	1'30"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	900	0:13:30
			1	1	0'30"					0:00:30
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	1~2本:12.5mスピン(高速)ストローク + 12.5mイージー 3~4本:25m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									2250	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

2021/2/21 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	×	5	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	250	0:05:00
drill	25	×	4	1	0'45"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0'45"	3	FR	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	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0'45"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0'45"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 キックあり	150	0:04:30
			1	3	0'30"					0:01:30
pull	100	×	4	1	1'40"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	400	0:06:40
swim	100	×	7	1	1'40"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	700	0:11:40
			1	1	0'30"					0:00:30
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	1~2本:12.5mスピン(高速)ストローク + 12.5mイージー 3~4本:25m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									2050	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

2021/2/21 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	×	4	1	0' 45"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	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	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 キックあり	150	0:04:30
			1	3	0' 30"					0:01:30
pull	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	400	0:07:20
swim	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	600	0:11:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
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	1~2本:12.5mスピン(高速)ストローク + 12.5mイージー 3~4本:25m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	0:56:40



【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

2021/2/21 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	×	4	1	0' 45"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	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	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 キックあり	150	0:04:30
			1	3	0' 30"					0:01:30
pull	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	400	0:08:20
swim	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	500	0:10:25
			1	1	0' 30"					0:00:30
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	1~2本:12.5mスピン(高速)ストローク + 12.5mイージー 3~4本:25m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	0:57:05



【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
 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

2021/2/21 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	×	4	1	0' 50"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	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	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 キックあり	150	0:05:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
pull	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	300	0:06:30
swim	100	×	5	1	2' 10"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	500	0:10:50
			1	1	0' 30"					0:00:30
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	1~2本:12.5mスピン(高速)ストローク + 12.5mイージー 3~4本:25m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									1700	0:57:40



【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

2021/2/21 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	×	4	1	0'50"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0'50"	3	FR	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	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0'50"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0'50"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 キックあり	150	0:05:00
			1	3	0'30"					0:01:30
pull	50	×	4	1	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
swim	50	×	10	1	1'15"	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22~24/10秒	500	0:12:30
			1	1	0'30"					0:00:30
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	1~2本:12.5mスピン(高速)ストローク + 12.5mイージー 3~4本:25m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	0:57:50