



【テーマ】強化期  
 乳酸産生・乳酸除去能力の向上  
 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

2021/3/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストロークテンポ  
 【主観的強度】

5

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
swim	100	×	7	1	1'30"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	700	0:10:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim										
1)	50	×	1	3	0'40"	7	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	150	0:02:00
2)	100	×	2	3	1'35"	3	FR	フォーム リカバリー 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	600	0:09:30
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2300	0:56:30



【テーマ】強化期  
 乳酸産生・乳酸除去能力の向上  
 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

2021/3/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストロークテンポ  
 【主観的強度】

5

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
swim	100	×	5	1	1'40"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	500	0:08:20
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	1	3	0'45"	7	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	150	0:02:15
2)	100	×	2	3	1'45"	3	FR	フォーム リカバリー 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	600	0:10:30
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2100	0:56:15



【テーマ】強化期  
 乳酸産生・乳酸除去能力の向上  
 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

2021/3/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストロークテンポ  
 【主観的強度】

5

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
swim	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	400	0:07:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	150	0:02:30
2)	100	×	2	3	1' 55"	3	FR	フォーム リカバリー 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	600	0:11:30
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1950	0:56:10



【テーマ】強化期  
 乳酸産生・乳酸除去能力の向上  
 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

2021/3/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストロークテンポ  
 【主観的強度】

5

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
swim	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	300	0:06:15
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	150	0:02:45
2)	100	×	2	3	2' 05"	3	FR	フォーム リカバリー 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	600	0:12:30
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1850	0:56:20



【テーマ】強化期  
 乳酸産生・乳酸除去能力の向上  
 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

2021/3/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストロークテンポ  
 【主観的強度】

5

E										
			Set	Cycle	強度	種目	目的		Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	4	1	1'30"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	0'55"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0'55"	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 ブイOK	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0'55"	3	FR	サイドキック 奇数:左手前 偶数:右手前	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0'55"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 キックあり	150	0:05:30
			1	3	0'30"	1				0:01:30
swim	50	×	5	1	1'10"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	250	0:05:50
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	2	0'55"	7	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	100	0:01:50
2)	50	×	4	2	1'10"	3	FR	フォーム リカバリー 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	400	0:09:20
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1550	0:56:20



【テーマ】強化期  
 乳酸産生・乳酸除去能力の向上  
 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

2021/3/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストロークテンポ  
 【主観的強度】

5

F										
			Set	Cycle	強度	種目	目的		Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	4	1	1'30"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	0'55"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0'55"	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 ブイOK	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0'55"	3	FR	サイドキック 奇数:左手前 偶数:右手前	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0'55"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 キックあり	150	0:05:30
			1	3	0'30"	1				0:01:30
swim	50	×	3	1	1'20"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	150	0:04:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	2	1'00"	7	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	100	0:02:00
2)	50	×	4	2	1'25"	3	FR	フォーム リカバリー 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	400	0:11:20
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1450	0:56:40