



【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

2021/3/26 金曜日
 【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"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	50	×	9	1	0'45"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒 安定したストロークの獲得	450	0:06:45
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	×	2	2	0'45"	7	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	200	0:03:00
2)	100	×	2	2	1'40"	3	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	400	0:06:40
3)	25	×	2	2	0'30"	8	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	100	0:02:00
4)	100	×	1	2	2'00"	3	FR	リカバリー 心拍を落とす レストなし	200	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2200	0:55:55



【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

2021/3/26 金曜日
 【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"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	50	×	6	1	0'50"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒 安定したストロークの獲得	300	0:05:00
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	×	2	2	0'50"	7	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	200	0:03:20
2)	100	×	2	2	1'50"	3	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	400	0:07:20
3)	25	×	2	2	0'30"	8	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	100	0:02:00
4)	100	×	1	2	2'10"	3	FR	リカバリー 心拍を落とす レストなし	200	0:04:20
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2050	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

2021/3/26 金曜日
 【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	50	×	5	1	0' 55"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒 安定したストロークの獲得	250	0:04:35
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	×	2	2	0' 55"	7	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	200	0:03:40
2)	100	×	2	2	1' 55"	3	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	400	0:07:40
3)	25	×	2	2	0' 30"	8	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	100	0:02:00
4)	100	×	1	2	2' 20"	3	FR	リカバリー 心拍を落とす レストなし	200	0:04:40
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1950	0:56:25



【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

2021/3/26 金曜日
 【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	50	×	4	1	1'05"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒 安定したストロークの獲得	200	0:04:20
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	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)	100	×	2	2	2'10"	3	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	400	0:08:40
3)	25	×	2	2	0'30"	8	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	100	0:02:00
4)	100	×	1	2	2'30"	3	FR	リカバリー 心拍を落とす レストなし	200	0:05:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1800	0:55:50



【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

2021/3/26 金曜日
 【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	×	6	1	1'10"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒 安定したストロークの獲得	300	0:07:00
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	×	2	1	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)	100	×	2	1	2'15"	3	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	200	0:04:30
3)	25	×	2	1	0'40"	8	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	50	0:01:20
4)	100	×	1	1	2'30"	3	FR	リカバリー 心拍を落とす	100	0:02:30
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1550	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

2021/3/26 金曜日
 【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	×	5	1	1'20"	4	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	250	0:06:40
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	×	2	1	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)	100	×	2	1	2'30"	3	FR	フォーム 心拍数20~24/10秒 12~15/6秒	200	0:05:00
3)	25	×	2	1	0'40"	8	FR	ハード 1本1本しっかりとスピードを出す	50	0:01:20
4)	100	×	1	1	2'30"	3	FR	リカバリー 心拍を落とす	100	0:02:30
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1500	0:56:20