



【テーマ】強化期
 乳酸産生
 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

2021/3/29 月曜日
 【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	maxHR%	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	100	×	5	2	1'30"	4	FR	一定ペース HR20~24 12~15/6秒 ストローク長・テンポ キープ	1000	0:15:00
			1	1	0'30"			1st ブイのみ 2st スイム 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に セットレスト30秒		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	50	×	4	2	1'00"	8	FR	ハード 1本1本しっかりとスピード・パワーを出す 1~4本 パドルスイム 4~8本 スイム	400	0:08:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2250	0:57:00



【テーマ】強化期
 乳酸産生・乳酸除去能力の向上
 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

2021/3/29 月曜日
 【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	maxHR%	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' 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' 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	100	×	4	2	1' 40"	4	FR	一定ペース HR20~24 12~15/6秒 ストローク長・テンポ キープ	800	0:13:20
			1	1	0' 30"			1st ブイのみ 2st スイム 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に セットレスト30秒		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	50	×	4	2	1' 00"	8	FR	ハード 1本1本しっかりとスピード・パワーを出す 1~4本 パドルスイム 4~8本 スイム	400	0:08:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2050	0:56:50



【テーマ】強化期
 乳酸産生・乳酸除去能力の向上
 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

2021/3/29 月曜日
 【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	maxHR%	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' 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' 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	2	1' 50"	4	60~70	FR	一定ペース HR20~24 12~15/6秒 ストローク長・テンポ キープ	800	0:14:40
			1	1	0' 30"					0:00:30	
								1st ブイのみ 2st スイム 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に セットレスト30秒			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	50	×	4	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード 1本1本しっかりとスピード・パワーを出す 1~4本 パドルスイム 4~8本 スイム	400	0:08:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									2000	0:57:50	



【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

2021/3/29 月曜日
 【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	maxHR%	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' 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' 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	×	6	2	1' 05"	4	FR	一定ペース HR20~24 12~15/6秒 ストローク長・テンポ キープ	600	0:13:00
			1	1	0' 30"			1st ブイのみ 2st スイム 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に セットレスト30秒		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	50	×	4	2	1' 00"	8	FR	ハード 1本1本しっかりとスピード・パワーを出す 1~4本 パドルスイム 4~8本 スイム	400	0:08:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1800	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

2021/3/29 月曜日
 【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	maxHR%	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	×	4	2	1' 10"	4	FR	一定ペース HR20~24 12~15/6秒 ストローク長・テンポ キープ	400	0:09:20
			1	1	0' 30"			1st ブイのみ 2st スイム 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に セットレスト30秒		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	50	×	4	2	1' 00"	8	FR	ハード 1本1本しっかりとスピード・パワーを出す 1~4本 パドルスイム 4~8本 スイム	400	0:08:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1600	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

2021/3/29 月曜日
 【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	maxHR%	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	2	1' 30"	4	60~70	FR	一定ペース HR20~24 12~15/6秒 ストローク長・テンポ キープ	300	0:09:00
			1	1	0' 30"				1st ブイのみ 2st スイム 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に セットレスト30秒		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	50	×	4	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード 1本1本しっかりとスピード・パワーを出す 1~4本 パドルスイム 4~8本 スイム	400	0:08:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1500	0:56:00	