



【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

2021/3/31 水曜日
 【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												
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・プル・フィニッシュ/2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	0'40"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	150	0:04:00		
			1	3	0'30"			セットレスト30秒		0:01:30		
P/S	50	×	7	2	0'45"	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 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 セットレストなし	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		
P/S	50	×	2	4	0'50"	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	400	0:06:40	
	100	×	1	3	2'00"	3	50~60	FR	リカバリースイム 1・2セット:パドルスイム 3・4セット スイム セットレストなし	300	0:06:00	
DOWN										1	1	0:05:00
Total										2250	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

2021/3/31 水曜日
 【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・プル・フィニッシュ/2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' 40"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	150	0:04:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
P/S	50	×	6	2	0' 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 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 セットレストなし	600	0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
P/S	50	×	2	3	0' 55"	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	300	0:05:30
	100	×	1	3	2' 10"	3	50~60	FR リカバリースイム 1・2セット:パドルスイム 3セット スイム セットレストなし	300	0:06:30
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2050	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

2021/3/31 水曜日
 【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・プル・フィニッシュ/2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' 40"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	150	0:04:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30	
P/S	50	×	6	2	0' 55"	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 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 セットレストなし	600	0:11:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
P/S	50	×	2	3	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	300	0:06:00
	100	×	1	2	2' 20"	3	50~60	FR	リカバリースイム 1・2セット:パドルスイム 3セット スイム セットレストなし	200	0:04:40
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1900	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

2021/3/31 水曜日
 【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・プル・フィニッシュ/2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' 40"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	150	0:04:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30	
P/S	50	×	6	2	1' 05"	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 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 セットレストなし	600	0:13:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
P/S	50	×	2	2	1' 10"	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	200	0:04:40
	100	×	1	2	2' 30"	3	50~60	FR	リカバリースイム 1セット:パドルスイム 2セット スイム セットレストなし	200	0:05:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1800	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

2021/3/31 水曜日
 【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・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	150	0:04:30	
			1	3	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:01:30	
P/S	50	×	5	2	1' 10"	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 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 セットレストなし	500	0:11:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
P/S	50	×	2	2	1' 15"	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	200	0:05:00
	50	×	1	1	1' 45"	3	50~60	FR	リカバリースイム 1セット:パドルスイム 2セット スイム セットレストなし	50	0:01:45
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1550	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

2021/3/31 水曜日
 【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・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	150	0:04:30	
			1	3	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:01:30	
pull	50	×	3	1	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	150	0:04:30
swim	50	×	4	1	1' 30"	4	60~70	FR	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 セットレストなし	200	0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
P/S	50	×	2	2	1' 30"	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	200	0:06:00
	50	×	1	1	2' 00"	3	50~60	FR	リカバリースイム 1セット:パドルスイム 2セット スイム セットレストなし	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1400	0:56:00	