



【テーマ】強化期
 乳酸産生
 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

2021/4/2 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	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・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	×	4	1	0'40"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100		0:02:40
			1	3	0'30"			セットレスト30秒			0:01:30
swim	25	×	3	6	0'30"	3~6	50~80	FR	1~3本ディセンディング イージー~スムーズハード 1本ずつスピードアップ	450	0:09:00
P/S	25	×	4	4	0'30"	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	400	0:08:00
	50	×	3	3	1'00"	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	450	0:09:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2000		0:55:40



【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

2021/4/2 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	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	×	4	1	0' 40"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:02:40	
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30	
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~6	50~80	FR	1~3本ディセンディング イージー~スムーズハード 1本ずつスピードアップ	300	0:06:00
P/S	25	×	4	4	0' 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	400	0:08:00
	50	×	3	3	1' 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・4セット スイム	450	0:10:30
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1850	0:55:00	



【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

2021/4/2 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	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	×	4	1	0' 40"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:02:40	
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30	
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~6	50~80	FR	1~3本ディセンディング イージー~スムーズハード 1本ずつスピードアップ	300	0:08:00
P/S	25	×	4	3	0' 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	300	0:06:00
	50	×	3	3	1' 15"	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	450	0:11:15
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1700	0:55:25	



【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

2021/4/2 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	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	
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~6	50~80	FR	1~3本ディセンディング イージー~スムーズハード 1本ずつスピードアップ	300	0:08:00
P/S	25	×	4	3	0' 40"	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	0:08:00
	50	×	2	3	1' 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	300	0:08:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1600	0:55:30	



【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

2021/4/2 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	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	×	4	1	0' 45"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:03:00	
			1	3	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:01:30	
swim	25	×	3	4	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本ディセンディング イージー~スムーズハード 1本ずつスピードアップ	300	0:09:00
P/S	25	×	4	3	0' 45"	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	0:09:00
	50	×	2	2	1' 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	200	0:05:20
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1450	0:56:40	



【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

2021/4/2 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	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	×	4	1	0' 45"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:03:00	
			1	3	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:01:30	
swim	25	×	3	4	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本ディセンディング イージー~スムーズハード 1本ずつスピードアップ	300	0:09:00
P/S	25	×	4	2	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	200	0:06:40
	50	×	2	2	1' 45"	3	50~60	FR	リカパリースイム 1セット:パドルスイム 2セット スイム	200	0:07:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1350	0:56:00	