



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量 (VO2max) 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

2021/4/9 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	片手スイム 奇数:右手 偶数:左手	100	0:02:40
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~6	FR	1~3本ディセンディング 1本ずつスピードアップ	300	0:06:00
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
Pswim	25	×	8	3	0' 25"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	600	0:10:00
			1	2	1' 00"			セットレスト60秒		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	100	×	4	1	1' 35"	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	0:06:20
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2100	0:56:30



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)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

2021/4/9 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	片手スイム 奇数:右手 偶数:左手	100	0:02:40
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~6	FR	1~3本ディセンディング 1本ずつスピードアップ	300	0:06:00
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
Pswim	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	450	0:07:30
			1	2	1' 00"			セットレスト60秒		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	100	×	5	1	1' 45"	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	500	0:08:45
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2050	0:57:15



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)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

2021/4/9 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	片手スイム 奇数:右手 偶数:左手	100	0:02:40
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~6	FR	1~3本ディセンディング 1本ずつスピードアップ	300	0:08:00
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
Pswim	25	×	6	2	0' 30"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	300	0:06:00
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	100	×	4	1	1' 55"	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	0:07:40
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1750	0:56:00



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)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

2021/4/9 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	片手スイム 奇数:右手 偶数:左手	150	0:04:00
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~6	FR	1~3本ディセンディング 1本ずつスピードアップ	300	0:08:00
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
Pswim	25	×	6	2	0' 30"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	300	0:06:00
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	100	×	3	1	2' 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	300	0:06:15
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1750	0:57:15



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)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

2021/4/9 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	片手スイム 奇数:右手 偶数:左手	100	0:03:00
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本ディセンディング 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	4	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:02:00
Pswim	25	×	4	3	0' 30"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	300	0:06:00
			1	2	1' 00"			セットレスト60秒		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	6	1	1' 15"	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	300	0:07:30
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1500	0:56:50



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)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

2021/4/9 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	片手スイム 奇数:右手 偶数:左手	100	0:03:00
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本ディセンディング 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	4	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:02:00
Pswim	25	×	4	3	0' 40"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	300	0:08:00
			1	2	1' 00"	1		セットレスト60秒		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	1' 20"	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	200	0:05:20
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1400	0:56:40