



【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

2021/4/12 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・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	1~3本:ドックプル ロングドックプル:4~6本	150	0:04:30
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	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
Pswim	25	×	4	3	0' 25"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	300	0:05:00
	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	25m×2倍のタイム・スピードをキープ	300	0:04:00
			1	2	1' 00"			セットレスト60秒		0:02:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	100	×	5	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	500	0:07:55
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2200	0:56:25



【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

2021/4/12 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 ~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	3 ~50	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	×	6	1	0' 45"	3 ~50	FR	1~3本:ドックプル ロングドックプル:4~6本	150	0:04:30
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~6 50~80	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	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
Pswim	25	×	4	3	0' 25"	6 85~	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	300	0:05:00
	50	×	2	3	0' 45"	6 85~	FR	25m×2倍のタイム・スピードをキープ	300	0:04:30
			1	2	1' 00"			セットレスト60秒		0:02:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	100	×	4	1	1' 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	400	0:07:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2100	0:56:50



【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

2021/4/12 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・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	1~3本:ドックプル ロングドックプル:4~6本	150	0:04:30
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	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
Pswim	25	×	4	2	0' 25"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	200	0:03:20
	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	25m×2倍のタイム・スピードをキープ	200	0:03:20
			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	×	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									1850	0:56:20



【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

2021/4/12 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・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	1~3本:ドックプル ロングドックプル:4~6本	150	0:04:30
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	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
Pswim	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	200	0:04:00
	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	25m×2倍のタイム・スピードをキープ	200	0:03:40
			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	0:55:55



【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

2021/4/12 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・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	1~3本:ドックプル ロングドックプル:4~6本	150	0:05:30
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	3	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:01:30
Pswim	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	200	0:04:00
	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	25m×2倍のタイム・スピードをキープ	200	0:04:00
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
swim	50	×	5	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	250	0:06:15
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1550	0:56:25



【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

2021/4/12 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・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	1~3本:ドックプル ロングドックプル:4~6本	150	0:05:30
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	3	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:01:30
Pswim	25	×	4	2	0' 40"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる	200	0:05:20
	50	×	2	2	1' 10"	6	FR	25m×2倍のタイム・スピードをキープ	200	0:04:40
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
swim	50	×	3	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	150	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1450	0:56:10