



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)、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

2021/4/19 月曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

A

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up									
cho	50 × 6	1	1' 00"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:05:00 0:06:00
drill	25 × 4	1	0' 45"	3	~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:00
drill	25 × 6	1	0' 45"	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	0:04:30
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	~50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30
swim	100 × 5	1	1' 30"	4	60~70	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	500	0:07:30
ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる									
Swim									
1)	50 × 4	3	0' 45"	6	80~	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	600	0:09:00
2)	100 × 2	3	1' 35"	4	60~70	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	600	0:09:30
		1	2	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:01:00
DOWN									
		1	1						0:05:00
Total								2400	0:56:30



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)、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

2021/4/19 月曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

B

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
cho	50	×	6	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	3	~50	FR 蹴伸び → グライドキック	100	0:06:00
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	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	~50	FR 1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
swim	100	×	5	1	1' 40"	4	60~70	FR フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	500	0:04:30
ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる										
Swim										
1)	50	×	4	3	0' 50"	6	80~	FR ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	600	0:10:00
2)	100	×	2	2	1' 45"	4	60~70	FR リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	400	0:07:00
			1	2	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:01:00
DOWN										
			1	1						0:05:00
Total									2200	0:56:40



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)、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

2021/4/19 月曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

C

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:05:00
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	×	6	1	0' 45"	3	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30
swim	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	400	0:07:20
ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる										
Swim										
1)	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	450	0:07:30
2)	100	×	2	3	1' 55"	4	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	600	0:11:30
			1	2	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:01:00
DOWN										
			1	1						0:05:00
Total									2050	0:56:20



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)、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

2021/4/19 月曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

D

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:05:00 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 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30
swim	50	×	9	1	1' 05"	4	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	450	0:09:45 0:01:30
ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる										
Swim										
1)	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	450	0:08:15
2)	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	400	0:08:20
			1	2	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:01:00
DOWN										
			1	1						0:05:00
Total									1900	0:56:20



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)、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

2021/4/19 月曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

E

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:05:00 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' 50"	3	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
swim	50	×	7	1	1' 10"	4	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	350	0:08:10
ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる										
Swim										
1)	50	×	3	2	1' 05"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	300	0:06:30
2)	100	×	2	2	2' 20"	4	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	400	0:09:20
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:00:30
DOWN										
			1	1						0:05:00
Total									1650	0:56:10



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量(VO2max)、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

2021/4/19 月曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【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' 50"	3	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
swim	50	×	6	1	1' 20"	4	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	300	0:08:00
								ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる		
Swim										
1)	50	×	2	3	1' 10"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	300	0:07:00
2)	50	×	2	3	1' 20"	4	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	300	0:08:00
			1	2	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1500	0:55:40