



【テーマ】
 姿勢づくり
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を養う
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上

2021/3/18 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 5

| A | | | | | | | | | | ベース ~1:30サイクル/ | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|-----|-----|--|--|----------------|---------|--------------------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | Distance | Time | |
| W-UP | | | | | | | | | | | | |
| choice | 50 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | | | 400 | 0:10:00 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 2 | 0' 50" | 3 | FR | 1set けのび 行けるところまで その後グライドキック | | | 300 | 0:10:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム | | | | 0:00:30 |
| | | | | | | | | レスト 30秒 | | | | |
| swim | 50 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 4 | FR | イーブンペース ストローク数とタイムを確認 | | | 400 | 0:06:00 |
| drill | | × | 3 | 1 | 0' 20" | 3 | SC | その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK | | | | 0:01:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 20" | 3 | | レスト 30秒 | | | | 0:00:40 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | SC | スカーリング キャッチ・ブルノ3本ずつ キックあり ブイOK | | | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | 片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 | | | 150 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 4 | FR | 奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム | | | 150 | 0:03:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | | | 0:01:00 |
| swim | 50 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | ストロークカウント タイムとストローク数の合計を少なくできるように | | | 400 | 0:06:00 |
| | 100 | × | 5 | 1 | 1' 25" | 5 | FR | 50mの泳ぎをキープ | | | 500 | 0:07:05 |
| | 200 | × | 3 | 1 | 2' 45" | 5 | FR | 100mの泳ぎをキープ | | | 600 | 0:08:15 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 30" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | | 100 | 0:02:00 |
| swim | 25 | × | 3 | 4 | 0' 40" | 3~7 | FR | 1~3本ディセンディング(DES) ストローク数を変えずにタイムを上げていく ワンストロークの力強さ・スピードを上げる がむしゃらな泳ぎにならない | | | 300 | 0:08:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3450 | 1:25:20 | |



【テーマ】
 姿勢づくり
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を養う
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上

2021/3/18 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 5

| B | | | | | | | | | | ベース 1:30~1:40サイクル/ | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|-----|-----|--|--|--------------------|---------|--------------------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | Distance | Time | |
| W-UP | | | | | | | | | | | | |
| choice | 50 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | | | 400 | 0:10:00 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 2 | 0' 50" | 3 | FR | 1set けのび 行けるところまで その後グライドキック | | | 300 | 0:10:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム | | | | 0:00:30 |
| | | | | | | | | レスト 30秒 | | | | |
| swim | 50 | × | 7 | 1 | 0' 50" | 4 | FR | イーブンペース ストローク数とタイムを確認 | | | 350 | 0:05:50 |
| drill | | × | 3 | 1 | 0' 20" | 3 | SC | その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK | | | | 0:01:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 20" | 3 | | レスト 30秒 | | | | 0:00:40 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | SC | スカーリング キャッチ・ブルノ3本ずつ キックあり ブイOK | | | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | 片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 | | | 150 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 4 | FR | 奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム | | | 150 | 0:03:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | | | 0:01:00 |
| swim | 50 | × | 7 | 1 | 0' 50" | 5 | FR | ストロークカウント タイムとストローク数の合計を少なくできるように | | | 350 | 0:05:50 |
| | 100 | × | 4 | 1 | 1' 35" | 5 | FR | 50mの泳ぎをキープ | | | 400 | 0:06:20 |
| | 200 | × | 3 | 1 | 3' 05" | 5 | FR | 100mの泳ぎをキープ | | | 600 | 0:09:15 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 30" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | | 100 | 0:02:00 |
| swim | 25 | × | 3 | 4 | 0' 40" | 3~7 | FR | 1~3本ディセンディング(DES) ストローク数を変えずにタイムを上げていく ワンストロークの力強さ・スピードを上げる がむしゃらな泳ぎにならない | | | 300 | 0:08:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3250 | 1:25:15 | |



【テーマ】
 姿勢づくり
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を養う
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上

2021/3/18 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 5

| C | | | | | | | | | | ベース 1:40~1:50サイクル/100m | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|-----|-----|--|--|------------------------|---------|--------------------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | Distance | Time | |
| W-UP | | | | | | | | | | | | |
| choice | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | | | 300 | 0:10:00 0:07:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 2 | 0' 55" | 3 | FR | 1set けのび 行けるところまで その後グライドキック | | | 300 | 0:11:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム | | | | 0:00:30 |
| | | | | | | | | レスト 30秒 | | | | |
| swim | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 4 | FR | イーブンペース ストローク数とタイムを確認 | | | 300 | 0:05:30 |
| drill | | × | 3 | 1 | 0' 20" | 3 | SC | その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK | | | | 0:01:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 20" | 3 | | レスト 30秒 | | | | 0:00:40 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | SC | スカーリング キャッチ・ブルノ3本ずつ キックあり ブイOK | | | 150 | 0:05:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | 片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 | | | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 4 | FR | 奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム | | | 150 | 0:04:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | | | 0:01:00 |
| swim | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | ストロークカウント タイムとストローク数の合計を少なくできるように | | | 300 | 0:05:30 |
| | 100 | × | 3 | 1 | 1' 45" | 5 | FR | 50mの泳ぎをキープ | | | 300 | 0:05:15 |
| | 200 | × | 2 | 1 | 3' 20" | 5 | FR | 100mの泳ぎをキープ | | | 400 | 0:06:40 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30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 | 25 | × | 3 | 4 | 0' 45" | 3~7 | FR | 1~3本ディセンディング(DES) ストローク数を変えずにタイムを上げていく ワンストロークの力強さ・スピードを上げる がむしゃらな泳ぎにならない | | | 300 | 0:09:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2750 | 1:25:45 | |



【テーマ】
 姿勢づくり
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を養う
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上

2021/3/18 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 5

| D | | | | | | | | | | ベース 2:00サイクル | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|-----|-----|--|--|--------------|---------|--------------------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | Distance | Time | |
| W-UP | | | | | | | | | | | | |
| choice | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | | | 300 | 0:10:00 0:07:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 2 | 0' 55" | 3 | FR | 1set けのび 行けるところまで その後グライドキック | | | 300 | 0:11:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム | | | | 0:00:30 |
| | | | | | | | | レスト 30秒 | | | | |
| swim | 50 | × | 5 | 1 | 1' 05" | 4 | FR | イーブンペース ストローク数とタイムを確認 | | | 250 | 0:05:25 |
| drill | | × | 3 | 1 | 0' 20" | 3 | SC | その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK | | | | 0:01:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 20" | 3 | | レスト 30秒 | | | | 0:00:40 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | SC | スカーリング キャッチ・ブルノ3本ずつ キックあり ブイOK | | | 150 | 0:05:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | 片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 | | | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 4 | FR | 奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム | | | 150 | 0:04:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | | | 0:01:00 |
| swim | 50 | × | 5 | 1 | 1' 05" | 5 | FR | ストロークカウント タイムとストローク数の合計を少なくできるように | | | 250 | 0:05:25 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2' 00" | 5 | FR | 50mの泳ぎをキープ | | | 200 | 0:04:00 |
| | 200 | × | 2 | 1 | 3' 55" | 5 | FR | 100mの泳ぎをキープ | | | 400 | 0:07:50 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30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 | 25 | × | 3 | 4 | 0' 45" | 3~7 | FR | 1~3本ディセンディング(DES) ストローク数を変えずにタイムを上げていく ワンストロークの力強さ・スピードを上げる がむしゃらな泳ぎにならない | | | 300 | 0:09:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2550 | 1:25:30 | |



【テーマ】
 姿勢づくり
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を養う
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上

2021/3/18 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 5

| E | | | | | | | | | | ベース 2:30サイクル/ | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|-----|-----|--|--|---------------|---------|--------------------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | Distance | Time | |
| W-UP | | | | | | | | | | | | |
| choice | 50 | × | 5 | 1 | 1' 20" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | | | 250 | 0:10:00 0:06:40 |
| drill | 25 | × | 6 | 2 | 1' 00" | 3 | FR | 1set けのび 行けるところまで その後グライドキック | | | 300 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム | | | | 0:00:30 |
| | | | | | | | | レスト 30秒 | | | | |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | イーブンペース ストローク数とタイムを確認 | | | 150 | 0:03:45 |
| drill | | × | 3 | 1 | 0' 20" | 3 | SC | その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK | | | | 0:01:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 20" | 3 | | レスト 30秒 | | | | 0:00:40 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 3 | SC | スカーリング キャッチ・ブルノ3本ずつ キックあり ブイOK | | | 150 | 0:06:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 | | | 150 | 0:05:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム | | | 150 | 0:05:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | | | 0:01:00 |
| swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 5 | FR | ストロークカウント タイムとストローク数の合計を少なくできるように | | | 200 | 0:05:20 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 5 | FR | 25mの泳ぎをキープ | | | 200 | 0:05:00 |
| | 100 | × | 3 | 1 | 2' 30" | 5 | FR | 50mの泳ぎをキープ | | | 300 | 0:07:30 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | | 100 | 0:03:20 |
| swim | 25 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 3~7 | FR | 1~3本ディセンディング(DES) ストローク数を変えずにタイムを上げていく ワンストロークの力強さ・スピードを上げる がむしやらの泳ぎにならない | | | 150 | 0:05:30 |
| DW | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2100 | 1:25:15 | |



【テーマ】
 姿勢づくり
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を養う
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上

2021/3/18 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 5

| F | | | | | | | | | | ベース 3:00サイクル/ | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|-----|-----|--|--|---------------|---------|--------------------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | Distance | Time | |
| W-UP | | | | | | | | | | | | |
| choice | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | | | 200 | 0:10:00 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 2 | 1' 00" | 3 | FR | 1set けのび 行けるところまで その後グライドキック | | | 300 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム | | | | 0:00:30 |
| | | | | | | | | レスト 30秒 | | | | |
| swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 4 | FR | イーブンペース ストローク数とタイムを確認 | | | 100 | 0:03:00 |
| drill | | × | 3 | 1 | 0' 20" | 3 | SC | その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK | | | | 0:01:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 20" | 3 | | レスト 30秒 | | | | 0:00:40 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 3 | SC | スカーリング キャッチ・ブルノ3本ずつ キックあり ブイOK | | | 150 | 0:06:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 | | | 150 | 0:05:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム | | | 150 | 0:05:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | | | 0:01:00 |
| swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | ストロークカウント タイムとストローク数の合計を少なくできるように | | | 200 | 0:06:00 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | 25mの泳ぎをキープ | | | 200 | 0:06:00 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 3' 00" | 5 | FR | 50mの泳ぎをキープ | | | 200 | 0:06:00 |
| | | × | 2 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | | 100 | 0:03:20 |
| swim | 25 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 3~7 | FR | 1~3本ディセンディング(DES) ストローク数を変えずにタイムを上げていく ワンストロークの力強さ・スピードを上げる がむしゃらな泳ぎにならない | | | 150 | 0:05:30 |
| DW | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 1900 | 1:25:20 | |