



【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

2021/3/20 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 4

										S		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					
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 2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム レスト 30秒				300	0:10:00					
			1	1	0' 30"									0:00:30				
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 レスト 40秒					0:01:00					
			2	1	0' 40"									0:01:20				
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	SC	スカーリング キャッチ・ブル/3本ずつ キックあり ブイOK				150	0:04:30					
			6	1	0' 40"									FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前		150	0:04:00
			6	1	0' 30"										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 50mの泳ぎをキープ セットレスト 30秒				400	0:06:00					
			6	1	1' 25"									FR	50mの泳ぎをキープ		600	0:08:30
			1	1	0' 30"										セットレスト 30秒			
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' 30"	3~7	FR	1~3本ディセンディング(DES) 1本ずつスピードアップ 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	0:06:00					
DW												0:15:00						
Total											2950	1:26:40						



【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

2021/3/20 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 4

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-UP										
choice	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20
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' 50"	4	FR	イーブンペース ストローク数とタイムを確認	400	0:06:40
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' 40"	3		レスト 40秒		0:01:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	SC	スカーリング キャッチ・ブル／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	×	4	1	0' 30"	4	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:02:00
		×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
swim	50	×	8	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	400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 35"	5	FR	50mの泳ぎをキープ	400	0:06:20
		×	1	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:00:30
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' 30"	3~7	FR	1~3本ディセンディング(DES) 1本ずつスピードアップ	300	0:06:00
								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		
DW										0:15:00
Total									2500	1:22:50



【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

2021/3/20 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 4

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-UP										
choice	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00	0:05:20
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	0:00:30
			1	1	0' 30"		2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム レスト 30秒			
swim	50	×	7	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	350	0:06:25	
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	0:01:20
		×	2	1	0' 40"	3	レスト 30秒			
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00	
	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	×	4	1	0' 40"	4	FR 奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:02:40	
		×	2	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00	
swim	50	×	3	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	150	0:02:45	
	100	×	3	1	1' 45"	5	FR 50mの泳ぎをキープ	300	0:05:15	
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30	
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' 40"	3~7	FR 1~3本ディセンディング(DES) 1本ずつスピードアップ 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										0:15:00
Total								2100	1:22:55	



【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

2021/3/20 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 4

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-UP											
choice	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20		
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 2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム レスト 30秒	300	0:11:00		
			1	1	0' 30"				0:00:30		
swim	50	×	6	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	300	0:06:30		
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 レスト 30秒		0:01:00		
		×	2	1	0' 40"	3		0:01:20			
drill	25	×	6	1	0' 55"	3	SC スカーリング キャッチ・ブル／3本ずつ キックあり ブイOK FR 片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 FR 奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム セットレスト 30秒	150	0:05:30		
	25	×	6	1	0' 45"	3		FR	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 40"	4		FR	100	0:02:40	
		×	2	1	0' 30"				0:01:00		
swim	50	×	3	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	150	0:03:15		
	100	×	2	1	2' 00"	5	FR 50mの泳ぎをキープ	200	0:04:00		
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30		
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' 40"	3~7	FR 1~3本ディセンディング(DES) 1本ずつスピードアップ 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										0:15:00	
Total								1950	1:22:45		



【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
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上

2021/3/20 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 4

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-UP										
choice	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:10:00 0:05:30
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	×	5	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	250	0:06:15
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' 40"	3		レスト 30秒		0:01:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	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	0:06:00
	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	×	4	1	0' 50"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:03:20
		×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
swim	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	イーブンペース ストローク数とタイムを確認	100	0:02:30
	100	×	2	1	2' 30"	5	FR	50mの泳ぎをキープ	200	0:05:00
		×	1	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~7	FR	1~3本ディセンディング(DES) 1本ずつスピードアップ がむしゃらな泳ぎにならない	150	0:04:30
DW										0:15:00
Total									1650	1:22:55



【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

2021/3/20 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 4

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-UP										
choice	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:10:00 0:05:30
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	×	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	200	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	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	×	4	1	0' 50"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:03:20
		×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
swim	25	×	4	1	0' 45"	5	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
	50	×	2	1	1' 30"	5	FR	25mの泳ぎをキープ	100	0:03:00
		×	1	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:00:30
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	1' 00"	3~7	FR	1~3本ディセンディング(DES) 1本ずつスピードアップ がむしゃらな泳ぎにならない	150	0:06:00
DW										0:15:00
Total									1500	1:22:50