



【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' 30"	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				0:01:30					
			2	1	0' 30"								0:01:00				
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"									FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム		150
			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	1:26:50						



【テーマ】
 姿勢づくり けのび・グライドキック
 水を捉える感覚を養う スカーリング
 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

2021/3/25 木曜日

【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	×	6	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	300	0:05:00
	100	×	6	1	1' 35"	5	FR	50mの泳ぎをキープ	600	0:09:30
		×	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		0:02:40
drill		×	3	1	0' 30"	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		0:01:30
		×	2	1	0' 30"	3		レスト 30秒		0:01:00
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	×	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	×	3	4	0' 55"	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 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	600	0:11:00
DW										0:15:00
Total									2400	1:23:30



【テーマ】
 姿勢づくり けのび・グライドキック
 水を捉える感覚を養う スカーリング
 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

2021/3/25 木曜日

【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 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	×	5	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	250	0:04:35	
	100	×	5	1	1' 45"	5	FR 50mの泳ぎをキープ	500	0:08:45	
		×	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		0:02:40	
drill		×	3	1	0' 30"	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		0:01:30	
		×	2	1	0' 30"	3		0:01:00		
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	3	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 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	450	0:09:00	
DW										0:15:00
Total								2100	1:23:00	



【テーマ】
 姿勢づくり けのび・グライドキック
 水を捉える感覚を養う スカーリング
 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

2021/3/25 木曜日

【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 0:00:30
swim	50	×	9	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	450	0:09:45
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill		×	3	1	0' 30"	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		0:01:30 0:01:00
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	×	3	3	1' 10"	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	450	0:10:30
DW										0:15:00
Total									1950	1:22:15



【テーマ】
 姿勢づくり けのび・グライドキック
 水を捉える感覚を養う スカーリング
 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

2021/3/25 木曜日
 【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 2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム レスト 30秒	300	0:12:00 0:00:30
swim	50	×	7	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	350	0:08:45
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill		×	3	1	0' 30"	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		0:01:30 0:01:00
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' 50"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	150	0:04:30
		×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
swim	50	×	3	2	1' 20"	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	300	0:08:00
DW										0:15:00
Total									1650	1:21:45



【テーマ】
 姿勢づくり けのび・グライドキック
 水を捉える感覚を養う スカーリング
 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

2021/3/25 木曜日
 【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 2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム レスト 30秒	300	0:12:00 0:00:30
swim	50	×	5	1	1' 30"	4	FR	イーブンペース ストローク数とタイムを確認	250	0:07:30
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill		×	3	1	0' 30"	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		0:01:30 0:01:00
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	×	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									1400	1:20:20