



【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
 最大スピードへの刺激入れ

2021/4/1 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 4

S											
Menu			Set	Cycle	強度	maxHR%	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	×	4	1	0' 45"	3	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:00	
				1	2	0' 30"			レスト 30秒		0:01:00
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本DES 1本1本スピードを上げる	300	0:05:00
swim	100	×	10	1	1' 25"	4~5	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	1000	0:14:10
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill		×	2	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		0:01:00	
		×	1	1	0' 30"	3					0:00:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	SC	スカーリング キャッチ・ブル/3本ずつ フイあり	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	×	5	1	1' 30"	9	80~	FR	ハード 1本1本最大努力	250	0:07:30
DW											
										0:15:00	
Total									2550	1:22:40	



【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
 最大スピードへの刺激入れ

2021/4/1 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	maxHR%	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	×	4	1	0' 50"	3	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:00	
				1	2	0' 30"			レスト 30秒		0:01:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本DES 1本1本スピードを上げる	300	0:05:30
swim	100	×	9	1	1' 35"	4~5	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	900	0:14:15
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill		×	2	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		0:01:00	
		×	1	1	0' 30"	3					0:00:30
drill	25	×	6	1	0' 50"	3	SC	スカーリング キャッチ・ブル/3本ずつ キックあり	150	0:05:00	
	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	×	4	1	1' 30"	9	80~	FR	ハード 1本1本最大努力	200	0:06:00
DW											
Total											
									2400	1:22:35	



【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
 最大スピードへの刺激入れ

2021/4/1 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	maxHR%	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	×	4	1	0' 55"	3	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:20	
				1	2	0' 30"			レスト 30秒		0:01:00
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~6	50~80	FR	1~3本DES 1本1本スピードを上げる	150	0:04:00
swim	100	×	8	1	1' 45"	4~5	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	800	0:14:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill		×	2	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		0:01:00	
		×	1	1	0' 30"	3				0:00:30	
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	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	×	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	1' 30"	9	80~	FR	ハード 1本1本最大努力	150	0:04:30
DW											
Total									2100	1:22:20	



【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
 最大スピードへの刺激入れ

2021/4/1 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	maxHR%	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	×	4	1	0' 55"	3	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:20	
				1	2	0' 30"			レスト 30秒		0:01:00
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~6	50~80	FR	1~3本DES 1本1本スピードを上げる	150	0:04:00
swim	50	×	12	1	1' 05"	4~5	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	600	0:13:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill		×	2	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		0:01:00	
		×	1	1	0' 30"	3					0:00:30
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 フイ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	×	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	25	×	6	1	1' 00"	9	80~	FR	ハード 1本1本最大努力	150	0:06:00
DW											
										0:15:00	
Total									1900	1:22:50	



【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
 最大スピードへの刺激入れ

2021/4/1 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	maxHR%	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	×	4	1	1' 00"	3	FR	けのび → グライドキック	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:40	
				1	2	0' 30"			レスト 30秒		0:01:00
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本DES 1本1本スピードを上げる	150	0:04:30
swim	50	×	8	1	1' 15"	4~5	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	400	0:10:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill				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		0:01:00	
				1	0' 30"	3				0:00:30	
drill	25	×	6	1	1' 05"	3	SC	スカーリング キャッチ・ブル/3本ずつ キックあり フイ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"	4	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:03:20	
				1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	80~	FR	ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00
DW											
Total									1550	1:21:00	



【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
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 最大スピードへの刺激入れ

2021/4/1 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	maxHR%	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	×	4	1	1' 00"	3	FR	けのび → グライドキック	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:40	
				1	2	0' 30"			レスト 30秒		0:01:00
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本DES 1本1本スピードを上げる	150	0:04:30
swim	50	×	7	1	1' 30"	4~5	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	350	0:10:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill		×	2	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		0:01:00	
		×	1	1	0' 30"	3				0:00:30	
drill	25	×	6	1	1' 05"	3	SC	スカーリング キャッチ・ブル/3本ずつ キックあり フイ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"	4	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	1' 20"	9	80~	FR	ハード 1本1本最大努力	100	0:05:20
DW										0:15:00	
Total									1500	1:22:50	