



【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

2021/4/3 土曜日
 【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	
swim	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	
	50	×	6	1	0' 50"	3~6	FR	DES 1本1本スピードを上げる 脈上げ			300	0:05:00	
			1	3	0' 30"			レスト 30秒				0:01:30	
swim	100	×	10	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			1000	0:15:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:00	
drill		×	2	1	0' 30"	3	SC	その場で浮いてスカーリング 難しい人はピート版、立ってもOK				0:01:00	
		×	1	1	0' 30"	3		レスト 30秒				0:00:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	50	SC	スカーリング キャッチ・ブル／3本ずつ ブイあり			150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 40"	3	50	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	60	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"	8	80~	FR	ハード 1本1本最大努力			250	0:07:30
DW												0:15:00	
Total											2550	1:23:20	



【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

2021/4/3 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	maxHR%	種目	説明				Distance	Time	
W-UP													
	choice	25	x 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	x 4	1	0' 50"	3	FR	けのび → グライドキック			100	0:03:20	
		25	x 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	
	swim	25	x 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	
		50	x 5	1	0' 55"	3~6	DES	1本1本スピードを上げる 脈上げ			250	0:04:35	
			1	3	0' 30"			レスト30秒				0:01:30	
	swim	100	x 9	1	1' 40"	4~5	60~70	FR	イーブンペース			900	0:15:00
	cho	25	x 4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40	
	drill		x 2	1	0' 30"	3	SC	その場で浮いてスカーリング 難しい人はピート版、立ってもOK				0:01:00	
			x 1	1	0' 30"	3		レスト30秒				0:00:30	
	drill	25	x 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	x 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	x 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	
			x 2	1	0' 30"			セットレスト30秒				0:01:00	
	swim	50	x 4	1	1' 30"	9	80~	FR	ハード 1本1本最大努力			200	0:06:00
DW												0:15:00	
	Total										2350	1:22:55	



【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

2021/4/3 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	maxHR%	種目	説明				Distance	Time	
W-UP													
	choice	25	x 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	x 4	1	0' 55"	3	FR	けのび → グライドキック			100	0:03:40	
		25	x 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	
	swim	25	x 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	
		50	x 4	1	1' 00"	3~6	50~80	DES	1本1本スピードを上げる 脈上げ レスト30秒			200	0:04:00 0:01:30
	swim	100	x 7	1	1' 50"	4~5	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒			700	0:12:50
	cho	25	x 4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40	
	drill		x 2	1	0' 30"	3	SC	その場で浮いてスカーリング 難しい人はピート版、立ってもOK レスト30秒			0:01:00		
			x 1	1	0' 30"	3						0:00:30	
	drill	25	x 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	x 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	x 4	1	0' 40"	4	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			100	0:02:40 0:01:00		
	swim	50	x 3	1	1' 30"	9	80~	FR	ハード 1本1本最大努力			150	0:04:30
DW												0:15:00	
	Total										2050	1:21:40	



【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

2021/4/3 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	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	
swim	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	
	50	×	3	1	1' 10"	3~6	50~80	DES	1本1本スピードを上げる 脈上げ レスト30秒			150	0:03:30 0:01:30
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 難しい人はピート版、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 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	×	4	1	0' 40"	4	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			100	0:02:40 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

2021/4/3 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	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	
swim	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	
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	DES	1本1本スピードを上げる 脈上げ レスト30秒			300	0:04:30 0:01:30
swim	50	×	9	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			450	0:11:15
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 難しい人はピート版、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 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"	4	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			100	0:03:20 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												0:15:00	
Total											1750	1:22:45	



【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
 最大スピードへの刺激入れ

2021/4/3 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	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			1	1	10' 00"	1		だるま浮き 脱力・リラックス		0:10:00	
	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	けのび → グライドキック → キャッチアップスイム	100	0:04:00	
				1	1	0' 30"			レスト 30秒		0:00:30	
	swim	25	×	10	1	0' 45"	3~6	60~70	FR	イーブンペース	250	0:07:30
	drill		×	3	1	0' 20"	3	SC	その場で浮いてスカーリング 難しい人はピート版、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／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"	4	FR	キャッチアップスイム	100	0:03:20	
			×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00	
	swim	25	×	5	2	0' 45"	3~6	60~70	FR	4本フォーム 1本ハード	250	0:07:30
DW											0:15:00	
	Total									1250	1:22:00	