



【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
 最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ

2021/4/8 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									
swim	50	×	6	1	0' 50"	3~6	50~80	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	25	×	6	3	0' 25"	7	80~	FR	ハード アベレージ(平均)タイムを上げる	450	0:07:30								
			1	2	1' 00"							レスト 60秒	0:02:00						
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00									
drill		×	2	1	0' 30"	3		SC	その場で浮いてスカーリング		0:01:00								
			1	1	0' 30"							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 フイあり	150	0:04:30								
			6	1	0' 40"							FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 高いボディポジション	150	0:04:00				
			4	1	0' 30"											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"														
swim	100	×	8	1	1' 30"	4	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	800	0:12:00								
DW										0:15:00									
Total									2600	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
 最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ

2021/4/8 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									
swim	50	×	5	1	0' 55"	3~6	50~80	FR	DES 1本1本スピードを上げる 脈上げ	250	0:04:35 0:01:30								
			1	3	0' 30"														
swim	25	×	6	3	0' 30"	7	80~	FR	ハード アベレージ(平均)タイムを上げる	450	0:09:00 0:02:00								
			1	2	1' 00"														
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00									
drill		×	2	1	0' 30"	3		SC	その場で浮いてスカーリング		0:01:00 0:00:30								
			1	1	0' 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 フイあり	150	0:04:30								
			6	1	0' 40"							FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 高いボディポジション	150	0:04:00				
			4	1	0' 30"											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"														
swim	100	×	7	1	1' 40"	4	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	700	0:11:40								
DW																			
Total											2450	1:24:25							



【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
 最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ

2021/4/8 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
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	×	4	1	1' 00"	3~6	FR	DES 1本1本スピードを上げる 脈上げ	200	0:04:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
swim	25	×	4	3	0' 30"	7	FR	ハード アベレージ(平均)タイムを上げる	300	0:06:00
			1	2	1' 00"			レスト 60秒		0:02:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill		×	2	1	0' 30"	3	SC	その場で浮いてスカーリング		0:01:00
		×	1	1	0' 30"	3		レスト 30秒		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 高いボディポジション	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	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	600	0:11:00
DW										
0:15:00										
Total									2150	1:22:30



【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
 最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ

2021/4/8 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		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		FR	けのび → グライドキック	100	0:03:40					
	25	×	4	1		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		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	3~6	FR	DES 1本1本スピードを上げる 脈上げ	150	0:03:30					
			1	3			レスト 30秒		0:01:30					
swim	25	×	4	3	7	80~	FR	ハード アベレージ(平均)タイムを上げる	300	0:08:00 0:02:00				
			1	2							レスト 60秒			
cho	25	×	6	1		CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00					
drill		×	2	1	3		SC	その場で浮いてスカーリング		0:01:00				
			1	1							レスト 30秒	0:00:30		
drill	25	×	6	1	3	50	SC	スカーリング キャッチ・ブル/3本ずつ フイあり	150	0:05:30				
			6	1							FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前 高いボディポジション	150	0:04:30
			4	1							FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:02:40
			2	1								セットレスト 30秒	0:01:00	
swim	100	×	4	1	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	400	0:08:40					
DW														
Total														
								1900	1:23:50					



【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
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ

2021/4/8 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
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	FR DES 1本1本スピードを上げる 脈上げ	300	0:04:30
			1	3	0' 30"		レスト 30秒		0:01:30
swim	25	×	4	2	0' 45"	7	FR ハード アベレージ(平均)タイムを上げる	200	0:06:00
			1	1	1' 00"	80~	レスト 60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill		×	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		0:01:00
		×	1	1	0' 30"	3	レスト 30秒		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	50	×	7	1	1' 15"	4~5	FR イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	350	0:08:45
DW									
Total								1750	1:23:15



【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
 最大スピード・最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ

2021/4/8 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			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	×	12	1	0' 45"	3~6	60~70	FR	ストローク数一定 最初から最後まで同じストローク	300	0:09:00
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"	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	×	8	1	0' 45"	3~6	60~70	FR	奇数:イージー 偶数:ハード	200	0:06:00
DW										0:15:00	
Total									1250	1:22:00	