



【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

2021/4/10 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	×	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	50	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	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	50	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"						
swim	50	×	1	8	0' 40"	7	80~	FR	ハード サークルインでOK	400	0:05:20
	50	×	1	8	0' 50"	3	50~60	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える	400	0:06:40
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
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 高いボディポジション	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	200	×	4	1	3' 00"	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										100	0:15:00
Total										3050	1:24:20



【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

2021/4/10 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	×	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	
			1	3	0' 30"						0:01:30	
swim	50	×	1	7	0' 45"	7	80~	FR	ハード サークルインでOK	350	0:05:15	
	50	×	1	7	0' 55"	3	50~60	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える	350	0:06:25	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00		
drill					0' 30"	3		SC	その場で浮いてスカーリング		0:01:00	
					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 フイあり	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 高いボディポジション	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	
					0' 30"				セットレスト 30秒		0:01:00	
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									100	0:15:00		
Total									2800	1:25:05		



【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

2021/4/10 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		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	×	4	1	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			レスト 30秒		0:01:30
swim	50	×	1	6		FR	ハード サークルインでOK	300	0:05:00
	50	×	1	6		FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える	300	0:06:00
cho	25	×	6	1		CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill		×	2	1		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		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		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
swim	25	×	4	1		FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100	0:02:00
		×	2	1			セットレスト 30秒		0:01:00
swim	100	×	6	1		FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	600	0:11:00
DW								100	0:15:00
Total								2550	1:25:30



【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

2021/4/10 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									0:10:00		
choice	25	×	8	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	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	
swim	50	×	3	1	1' 10"	3~6	50~80	FR	DES 1本1本スピードを上げる 脈上げ	150	0:03:30
			1	3	0' 30"					0:01:30	
swim	50	×	1	6	0' 55"	7	80~	FR	ハード サークルインでOK	300	0:05:30
	50	×	1	5	1' 10"	3	50~60	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える	250	0:05:50
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				0:00:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	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
	25	×	6	1	0' 45"	3	50	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
	25	×	4	1	0' 40"	4	60	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"					0:01:00	
swim	100	×	4	1	2' 10"	4	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									100	0:15:00	
Total									2250	1:25:10	



【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

2021/4/10 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	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	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	ハード サークルインでOK	200	0:04:00		
	50	×	1	4	1' 15"	3	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える	200	0:05:00		
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	50	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	50	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	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 50"	4	60	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	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	350	0:08:45	
DW									100	0:15:00		
Total									2050	1:25:15		



【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
 エアロビック能力・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

2021/4/10 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 4

F										
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
swim	25	×	8	1	0' 45"	4	FR	ストローク数一定 最初から最後まで同じストローク	200	0:06:00
			1	1	0' 30"			レスト 30秒		0:00:30
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	×	4	3	0' 50"	3・6	FR	3本:イージー 1本:ハード	300	0:10:00
DW									100	0:15:00
Total									1350	1:22:50