



【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
 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
 速く 強い あまり持続できない

2021/4/15 木曜日

【泳法注意】

姿勢・ストローク効率

【主観的強度】

5

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	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 (ディセンディング) 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	×	1	6	1' 35"	3	50~60	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える	600	0:09:30								
			1	6	0' 40"							6	80~	FR	ハード サークルインでOK 心拍数26以上/10秒	300	0:04:00		
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00									
drill	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								
			6	1	0' 40"							FR	片手スイム 奇数:左手前・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150	0:04:00				
			4	1	0' 30"											FR	奇数:キャッチアップスイム	100	0:02:00
			2	1	0' 30"														
swim	100	×	8	1	1' 35"	4	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	800	0:12:40								
DW									100	0:15:00									
Total									3150	1:26:30									



【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
 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
 速く 強い あまり持続できない

2021/4/15 木曜日

【泳法注意】

姿勢・ストローク効率

【主観的強度】

5

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	×	4	1	0' 55"	3~6	FR	DES (ディセンディング) 1本1本スピードを上げる 脈上げ	200	0:03:40
				1	3	0' 30"			レスト 30秒		0:01:30
	swim	100	×	1	6	1' 45"	3	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える	600	0:10:30
		50	×	1	6	0' 45"	6	FR	ハード サークルインでOK 心拍数26以上/10秒	300	0:04:30
	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		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 プイあり	150	0:04:30
		25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150	0:04:00
		25	×	4	1	0' 30"	4	FR	奇数:キャッチアップスイム	100	0:02:00
			×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00
	swim	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	600	0:10:30
DW										100	0:15:00
	Total									2800	1:26:00



【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
 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
 速く 強い あまり持続できない

2021/4/15 木曜日

【泳法注意】

姿勢・ストローク効率

【主観的強度】

5

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	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	
	50	×	4	1	1' 00"	3~6	50~80	FR	DES(ディセンディング) 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	100	×	1	4	2' 10"	3	50~60	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える	400	0:08:40
	50	×	1	4	0' 50"	6	80~	FR	ハード サークルインでOK 心拍数26以上/10秒	200	0:03:20
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		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 プイあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 40"	3	50	FR	片手スイム 奇数:左手前・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 30"	4	60	FR	奇数:キャッチアップスイム	100	0:02:00
		×	2	1	0' 30"				セットレスト 30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00
swim	100	×	6	1	2' 00"	4	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	600	0:12:00
										100	0:15:00
DW											
Total								2500	1:26:10		



【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
 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
 速く 強い あまり持続できない

2021/4/15 木曜日

【泳法注意】

姿勢・ストローク効率

【主観的強度】

5

D												
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	
	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	FR	DES (ディセンディング) 1本1本スピードを上げる 脈上げ	150	0:03:30	
				1	3	0' 30"			レスト 30秒		0:01:30	
	swim	100	×	1	4	2' 20"	3	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える	400	0:09:20	
		50	×	1	4	0' 55"	6	FR	ハード サークルインでOK 心拍数26以上/10秒	200	0:03:40	
	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		0:01:00	
			×	1	1	0' 30"	3		レスト 30秒		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 プイあり	150	0:05:30
		25	×	6	1	0' 45"	3	50	FR	片手スイム 奇数:左手前・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150	0:04:30
		25	×	4	1	0' 40"	4	60	FR	奇数:キャッチアップスイム	100	0:02:40
			×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00	
	swim	50	×	8	1	1' 10"	4	60~70	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	400	0:09:20
DW										100	0:15:00	
	Total									2250	1:26:10	



【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
 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
 速く 強い あまり持続できない

2021/4/15 木曜日

【泳法注意】

姿勢・ストローク効率

【主観的強度】

5

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
	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
	swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	DES (ディセンディング) 1本1本スピードを上げる 脈上げ	150	0:04:30
				1	3	0' 30"			レスト 30秒		0:01:30
	swim	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える	200	0:06:00
		50	×	1	2	1' 00"	6	FR	ハード サークルインでOK 心拍数26以上/10秒	100	0:02:00
	cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
	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 ブイあり	150	0:06:30
		25	×	6	1	0' 55"	3	FR	片手スイム 奇数:左手前・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150	0:05:30
		25	×	4	1	0' 50"	4	FR	奇数: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 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00
	swim	25	×	12	1	0' 45"	4	FR	イーブンペース 心拍数22~25/10秒・12~15/6秒	300	0:09:00
DW										100	0:15:00
	Total									1800	1:26:00