



【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

2021/4/22 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	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
			1	3	0' 30"			レスト 30秒		0:01:30	
swim	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	イーブンペース 心拍数22~24/10秒・12~15/6秒 心拍数コントロール スイムエコノミーの向上 低心拍数の泳速・スピード・タイムを向上させていく	800	0:12:40	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	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	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	キャッチアップスイム	100	0:02:00	
		×	1	2	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	×	2	3	1' 25"	6	FR	ハード サークルインでOK 心拍数28以上/10秒	600	0:08:30	
1)	100	×	2	2	1' 35"	3~4	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える 心拍数22~25/10秒	400	0:06:20	
2)		×	1	2	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト 30秒		0:01:00	
DW									100	0:15:00	
Total									3100	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

2021/4/22 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											0:10:00
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		0:05:20
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	×	7	1	1' 45"	4	FR	イーブンペース 心拍数22~24/10秒・12~15/6秒	700		0:12:15
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	0' 45"	3	SC	スカーリング キャッチ・ブルノ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・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150		0:04:00
	25	×	4	1	0' 30"	4	FR	キャッチアップスイム	100		0:02:00
		×	1	2	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	×	2	2	1' 35"	6	FR	ハード サークルインでOK 心拍数26以上/10秒	400		0:06:20
1)	100	×	2	2	1' 45"	3~4	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える 心拍数22~24/10秒	400		0:07:00
2)		×	1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト 30秒			
DW									100		0:15:00
Total									2800		1:26:25



【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
 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

2021/4/22 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											0:10:00
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		0:05:20
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	×	4	1	1' 00"	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		0:04:00
			1	3	0' 30"			レスト 30秒			0:01:30
swim	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	イーブンペース 心拍数22~24/10秒・12~15/6秒	600		0:12:30
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	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・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150		0:04:00
	25	×	4	1	0' 30"	4	FR	キャッチアップスイム	100		0:02:00
		×	1	2	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	×	2	2	1' 55"	6	FR	ハード サークルインでOK 心拍数26以上/10秒	400		0:07:40
1)	50	×	3	1	1' 05"	3~4	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える 心拍数22~24/10秒	150		0:03:15
2)		×	1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト 30秒			0:00:30
DW									100		0:15:00
Total									2450		1:26:25



【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
 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

2021/4/22 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											0:10:00
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		0:05:20
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	×	4	1	1' 15"	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		0:05:00
			1	3	0' 30"			レスト 30秒			0:01:30
swim	50	×	8	1	1' 10"	4	FR	イーブンペース 心拍数22~24/10秒・12~15/6秒	400		0:09:20
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	0' 55"	3	SC	スカーリング キャッチ・ブルノ3本ずつ フイあり	150		0:05:30
	25	×	6	1	0' 45"	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		0:04:30
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR	キャッチアップスイム	100		0:02:40
		×	1	2	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	×	2	2	1' 10"	6	FR	ハード サークルインでOK 1本1本スピード意識	200		0:04:40
1)	50	×	2	2	1' 20"	3~4	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える 心拍数22~24/10秒	200		0:05:20
2)		×	1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト 30秒			0:00:30
DW									100		0:15:00
Total									2100		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
 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

2021/4/22 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											0:10:00
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		0:05:30
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
swim	25	×	4	1	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	100		0:03:00
			1	3	0' 30"			レスト 30秒			0:01:30
swim	50	×	6	1	1' 30"	4	FR	イーブンペース 心拍数22~24/10秒・12~15/6秒	300		0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:20
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 フイあり	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	キャッチアップスイム	100		0:03:20
		×	1	2	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	×	4	2	0' 40"	6	FR	ハード サークルインでOK 1本1本スピード意識	200		0:05:20
1)	50	×	2	1	1' 30"	3~4	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える 心拍数22~24/10秒	100		0:03:00
2)		×	1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) レスト 30秒			0:00:30
DW									100		0:15:00
Total									1750		1:25:40