



【テーマ】速く強い あまり持続できない
 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
 最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上

2021/4/24 土曜日

【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		
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		
				1	2	0' 30"		レスト 30秒		0:01:00	
swim	100	×	9	1	1' 35"	4	60~70 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	900	0:14:15		
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	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・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 キャッチアップスイム	100	0:02:00		
				×	1	2	0' 30"		レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00
swim	1)	100	×	2	2	1' 25"	6	80~ FR ハード 心拍数28以上/10秒	400	0:05:40	
	2)	100	×	2	2	1' 40"	4	60~70 FR スムース 泳ぎながら息を整える 心拍数22~24/10秒	400	0:06:40	
	3)	100	×	2	2	1' 25"	6	80~ FR ハード 心拍数28以上/10秒	400	0:05:40	
			×	1	1	1' 00"			1)→2)→3) レストなし 3)→1) レスト60秒		0:01:00
DW								100	0:15:00		
Total								3200	1:27:05		



【テーマ】速く強い あまり持続できない
 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
 最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上

2021/4/24 土曜日
 【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		
drill	25	×	4	1	0' 50"	3	50	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:20	
	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	
				1	2	0' 30"			レスト 30秒		0:01:00	
swim	100	×	7	1	1' 45"	4	60~70	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	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	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・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	キャッチアップスイム	100	0:02:00	
				×	1	2	0' 30"		レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00	
swim	1)	100	×	2	2	1' 35"	6	80~	FR	ハード 心拍数26以上/10秒	400	0:06:20
	2)	100	×	2	2	1' 50"	4	60~70	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える 心拍数22~24/10秒	400	0:07:20
	3)	100	×	1	2	1' 35"	6	80~	FR	ハード 心拍数26以上/10秒	200	0:03:10
			×	1	1	1' 00"			1)→2)→3) レストなし 3)→1) レスト60秒		0:01:00	
DW									100	0:15:00		
Total									2800	1:25:15		



【テーマ】速く強い あまり持続できない
 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
 最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上

2021/4/24 土曜日
 【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	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		
	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		
			1	2	0' 30"			レスト 30秒		0:01:00		
swim	100	×	7	1	2' 05"	4	60~70	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	700	0:14:35	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	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・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	キャッチアップスイム	100	0:02:00	
			×	1	2	0' 30"			レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00	
swim	1)	100	×	2	2	1' 55"	6	80~	FR	ハード 心拍数26以上/10秒	400	0:07:40
	2)	100	×	2	1	2' 10"	4	60~70	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える 心拍数22~24/10秒	200	0:04:20
	3)	100	×	1	1	1' 55"	6	80~	FR	ハード 心拍数26以上/10秒	100	0:01:55
			×	1	1	1' 00"					0:01:00	
DW									100	0:15:00		
Total									2500	1:26:00		



【テーマ】速く強い あまり持続できない
 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
 最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上

2021/4/24 土曜日
 【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 0:05:20		
drill	25	×	4	1	0' 55"	3	50	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	50	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
				1	2	0' 30"			レスト 30秒		0:01:00	
swim	100	×	6	1	2' 20"	4	60~70	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	600	0:14:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00		
drill	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・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	キャッチアップスイム	100	0:02:00	
				×	1	2	0' 30"		レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00	
swim	1)	50	×	3	2	1' 10"	6	80~	FR	ハード 心拍数26以上/10秒	300	0:07:00
	2)	100	×	2	1	2' 30"	4	60~70	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える 心拍数22~24/10秒	200	0:05:00
	3)	50	×	2	1	1' 10"	6	80~	FR	ハード 心拍数26以上/10秒	100	0:02:20
			×	1	1	1' 00"			1)→2)→3) レストなし 3)→1) レスト60秒		0:01:00	
DW									100	0:15:00		
Total									2300	1:25:50		



【テーマ】速く強い あまり持続できない
 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
 最大酸素摂取量(VO2max)への刺激入れ
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上

2021/4/24 土曜日
 【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 0:05:30		
drill	25	×	4	1	1' 00"	3	50	FR	けのび → グライドキック	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	3	50	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
				1	2	0' 30"			レスト 30秒		0:01:00	
swim	50	×	8	1	1' 30"	4	60~70	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	400	0:12:00	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20		
drill	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・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	キャッチアップスイム	100	0:02:00	
			×	1	2	0' 30"			レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00	
swim	1)	25	×	4	2	0' 40"	6	80~	FR	ハード 心拍数26以上/10秒	200	0:05:20
	2)	50	×	2	2	1' 30"	4	60~70	FR	スムーズ 泳ぎながら息を整える 心拍数22~24/10秒	200	0:06:00
	3)	25	×	2	2	0' 40"	6	80~	FR	ハード 心拍数26以上/10秒	100	0:02:40
			×	1	1	1' 00"			1)→2)→3) レストなし 3)→1) レスト60秒		0:01:00	
DW									100	0:15:00		
Total									1950	1:25:00		