



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2021/12/21 火曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

S											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3	BR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドリル フリー	100	0:03:00	
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30	
swim											
1)	200	×	1	5	3' 10"	4	IM	スムーズ HR22~24	1000	0:15:50	
2)	200	×	1	5	2' 50"	4	FR	↓ レストなし	1000	0:14:10	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	450	0:09:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									3800	1:14:50	



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	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' 45"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ 2ビートのタイミングを意識	300	0:05:30
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	6	1	1' 40"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:00
swim										
1)	50	×	4	2	0' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:20
2)	100	×	2	2	1' 40"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	400	0:06:40
3)	200	×	2	2	3' 10"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	800	0:12:40
4)	100	×	2	2	1' 35"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	400	0:06:20
5)	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	200	0:03:00
								レストなし		
								プルで作った浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		
DOWN			1	1						0:10:00
Total									3600	1:27:40



2021/12/21 火曜日

【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	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"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:20
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100		0:03:40
swim	50	×	3	2	1'00"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ 2ビートのタイミングを意識	300		0:06:00
			1	3	0'30"			レスト30秒			0:01:30
pull	100	×	6	1	1'50"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:11:00
swim											
1)	50	×	3	2	1'00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:06:00
2)	100	×	3	2	1'50"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	600		0:11:00
3)	200	×	1	2	3'30"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	400		0:07:00
4)	100	×	2	2	1'45"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	400		0:07:00
5)	50	×	2	2	0'50"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	200		0:03:20
								レストなし			
								プルで作った浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			
DOWN			1	1							0:10:00
Total									3300		1:28:30



2021/12/21 火曜日

【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	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"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100		0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100		0:03:40
swim	50	×	3	2	1'05"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ 2ビートのタイミングを意識	300		0:06:30
			1	3	0'30"			レスト30秒			0:01:30
pull	100	×	6	1	2'00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:12:00
swim											
1)	50	×	3	2	1'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:06:30
2)	100	×	3	2	2'00"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	600		0:12:00
3)	200	×	1	2	3'55"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	400		0:07:50
4)	100	×	1	2	1'55"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	200		0:03:50
5)	50	×	1	2	0'55"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	100		0:01:50
								レストなし			
								プルで作った浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			
DOWN			1	1							0:10:00
Total									3000		1:28:20



2021/12/21 火曜日

【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150		0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100		0:04:20
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ 2ビートのタイミングを意識	150		0:04:30
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
pull	100	×	5	1	2' 30"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500		0:12:30
swim											
1)	50	×	3	2	1' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:07:30
2)	100	×	2	2	2' 30"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	400		0:10:00
3)	150	×	1	2	3' 45"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	300		0:07:30
4)	100	×	1	2	2' 20"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	200		0:04:40
5)	50	×	1	2	1' 10"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	100		0:02:20
								レストなし			
								プルで作った浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			
DOWN			1	1							0:10:00
Total									2400		1:28:30



2021/12/21 火曜日

【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:04:40
swim	25	×	3	2	0' 50"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ 2ビートのタイミングを意識	150	0:05:00
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:15:00
swim										
1)	25	×	4	2	0' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:40
2)	50	×	3	2	1' 30"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	300	0:09:00
3)	100	×	1	2	3' 00"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	200	0:06:00
4)	50	×	1	2	1' 20"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	100	0:02:40
5)	25	×	2	2	0' 40"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	100	0:02:40
								レストなし		
								プルで作った浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		
DOWN			1	1						0:10:00
Total									2000	1:27:30