

심폐지구력 발달을 위한 운동프로그램

수영운동프로그램

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'



438


1. 수영운동의 개요 및 방법

수영은 전반을 고루 발달시키는 전신운동이다. 수영은 달리기운동과 마찬가지로 심폐지구력 향상에 적합하며, 흥미를 가지고 재미있게 실시할 수 있는 장점이 있다.

수영을 통한 체력증진을 위해서는 레크레이션적인 물놀이 활동 정도로는 효과를 기대할 수 없으며, 신체에 적당한 자극이 가해지도록 규칙적이고 계획적인 운동을 해야 한다.

2. 수영운동 프로그램

운동강도는 자신의 최대심박수의 70%~80% 정도까지 해야 하며, 되도록 90% 수준을 넘지 않는 것이 좋다. 주당 3회~5회 정도 계속하면 운동효과를 얻을 수 있다.

운동 도중의 휴식기에 충분히 회복되지 않았다고 생각되면 휴식시간을 프로그램에 제시된 것보다 늘리도록 한다. 최종목표는 휴식시간 없이 약 1,000m 정도를 계속 수영하는 것이다. 

● 프로그램 1

단 계	운 동	운동시간(분)	수영거리(m)	최대심박수
1	수영 1랩, 15~30초 휴식(8회 반복)	12~20	160	
2	수영 1랩, 15~30초 휴식(9회 반복)	14~22	180	
3	수영 1랩, 15~30초 휴식(10회 반복)	16~24	200	
4	수영 1랩, 15~30초 휴식(11회 반복)	20~28	200	
5	수영 1랩, 15~30초 휴식(12회 반복)	20~28	240	
6	총 12랩, 휴식은 필요할 때만 15~30초 넘지 않게 취한다.	20~30	240	

* 1랩(lap) : 약 20m 거리를 빠르게 수영하도록 한다.

● 프로그램 2

단계	운동	운동시간(분)	수영거리(m)	최대심박수
1	수영 1랩, 15~30초 휴식(10회) / 수영 2랩, 45초 휴식(2회)	24~28	280	
2	수영 1랩, 15~30초 휴식(8회) / 수영 2랩, 45초 휴식(4회)	24~28	320	
3	수영 1랩, 15~30초 휴식(6회) / 수영 2랩, 45초 휴식(8회)	24~30	360	
4	수영 1랩, 15~30초 휴식(4회) / 수영 2랩, 45초 휴식(10회)	24~30	400	
5	수영 1랩, 15~30초 휴식(2회) / 수영 2랩, 45초 휴식(10회)	24~30	440	
6	총 24랩, 휴식은 필요할 때만 15~30초 넘지 않게 취한다.	24~35	480	

● 프로그램 3

단계	운동	운동시간(분)	수영거리(m)	최대심박수
1	수영 2랩, 20~30초 휴식(10회) / 수영 3랩, 30초 휴식(2회)	22~30	520	
2	수영 2랩, 15~30초 휴식(8회) / 수영 3랩, 30초 휴식(4회)	24~32	560	
3	수영 2랩, 20~30초 휴식(6회) / 수영 3랩, 30초 휴식(6회)	26~36	600	
4	수영 2랩, 20~30초 휴식(4회) / 수영 3랩, 30초 휴식(8회)	28~36	640	
5	수영 2랩, 20~30초 휴식(2회) / 수영 3랩, 30초 휴식(10회)	30~38	680	
6	총 34랩, 휴식은 필요할 때만 20~30초 넘지 않게 취한다.	24~40	680	

● 프로그램 4

단계	운동	운동시간(분)	수영거리(m)	최대심박수
1	수영 3랩, 20초 휴식(9회) / 수영 4랩, 30초 휴식(2회)	28~34	700	
2	수영 3랩, 20초 휴식(8회) / 수영 4랩, 30초 휴식(3회)	28~34	720	
3	수영 3랩, 20초 휴식(7회) / 수영 4랩, 30초 휴식(4회)	28~35	740	
4	수영 3랩, 10초 휴식(6회) / 수영 4랩, 20~30초 휴식(5회)	28~35	760	
5	수영 3랩, 10초 휴식(5회) / 수영 4랩, 20~30초 휴식(6회)	28~36	780	
6	총 40랩, 휴식은 필요할 때만 20~30초 넘지 않게 취한다.	30~40	800	

● 프로그램 5

단계	운동	운동시간(분)	수영거리(m)	최대심박수
1	수영 4랩, 20~30초 휴식(6회) / 수영 6랩, 30초 휴식(3회)	30~38	840	
2	수영 4랩, 20초 휴식(5회) / 수영 6랩, 30초 휴식(4회)	30~38	880	
3	수영 4랩, 20초 휴식(4회) / 수영 6랩, 20~30초 휴식(5회)	32~40	920	
4	수영 4랩, 10초 휴식(3회) / 수영 6랩, 20초 휴식(6회)	34~42	960	
5	수영 4랩, 10초 휴식(2회) / 수영 6랩, 10~20초 휴식(9회)	36~44	1,000	
6	총 64랩, 휴식은 필요할 때만 20~30초 넘지 않게 취한다.	40~48	1,280	