

A										
			Set	Cycle	強度	種目	目的		Dis	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	0:10:00 0:07:20
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR グライドキック 手を組んだまま頭だけで呼吸 腰を落とさない		150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR フロントスカーリング ヘッドアップ キック有り 肘、腰を下げない		150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 30"	3	FR オーバー前方呼吸 呼吸時胸まで上げる 体重移動 キャッチ意識		150	0:03:00
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ		200	0:03:00
			1	3	0' 30"		セット間30秒 ドリル確認			0:01:30
drill・pull	100	×	6	1	1' 30"	3^5	FR 25/ドッグプル 75/プル キャッチを意識したプル		600	0:09:00
			1	1	1' 00"		肘から引かない 下半身が左右にブレない パドルプルブイ有			0:01:00
swim	25	×	1	8	0' 30"	5	FR ノーブレ スムーステンポ		200	0:04:00
	75	×	1	8	1' 00"	5	FR HYP5 前呼吸 泳ぎながら呼吸を整える		600	0:08:00
			1	1	1' 00"		セット間無し			0:01:00
pull	200	×	8	1	2' 50"	5	FR T字ターン プール奥側ターン後12.5ヘッドアップ パドル有		1600	0:22:40
							50毎 毎回 HR24^26 淡々といきましょう！腕パンメニュー！			
swim	25	×	8	1	0' 30"	3・8	FR 奇数フォーム/偶数スムーズプリント		200	0:04:00
							タイムよりも力まずスピードを出す意識			
							↓選手・学生メニュー			
swim	50	×	1	6	0' 35"	8	FR hard! 最初の飛び出し、突っ込む。2ラウンドも突っ込む！		300	0:03:30
	50	×	1	6	0' 45"	3	FR recovery! HRを落とす 次への準備		300	0:04:30
	200	×	1	6	2' 30"	8	FR hard! しっかり上げる！		1200	0:15:00
	100	×	1	6	1' 30"	4	FR recovery! HRを落とす 次への準備		600	0:09:00
			1	2	3' 20"		2セット連続の後にセット間3分			0:06:40
							800mのアップダウンhardセットを3セットやると思ってください。			
							ペースを400に換算すると5:20です。			
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									6750	2:06:10



【テーマ】
ミドル週 Vo2へのアプローチ
心拍数の上げ下げ リカバリー力
エアロビック

2020/9/9 水曜

【泳法注意】
Vo2・ミドル
【主観的強度】

6

B										
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Dis	Time		
W-up										0:10:00
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	0:07:20		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	グライドキック 手を組んだまま頭だけで呼吸 腰を落とさない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドアップ キック有り 肘、腰を下げない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	オーバー前方呼吸 呼吸時胸まで上げる 体重移動 キャッチ意識	150	0:03:00		
swim	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:00		
		1	3			セット間30秒 ドリル確認		0:01:30		
drill・pull	100 × 6	1	1' 30"	3^5	FR	25/ドッグプル 75/プル キャッチを意識したプル	600	0:09:00		
		1	1			肘から引かない 下半身が左右にブレない パドルプルブイ有		0:01:00		
swim	25 × 1	8	0' 30"	5	FR	ノーブレ スムーステンポ	200	0:04:00		
	75 × 1	8	1' 10"	5	FR	HYP5 前呼吸 泳ぎながら呼吸を整える	600	0:09:20		
		1	1			セット間無し		0:01:00		
pull	200 × 7	1	3' 00"	5	FR	T字ターン プール奥側ターン後12.5ヘッドアップ パドル有	1400	0:21:00		
						50毎 毎回 HR24^26 淡々といきましょう！腕パンメニュー！				
swim	25 × 8	1	0' 30"	3・8	FR	奇数フォーム/偶数スムーズプリント	200	0:04:00		
						タイムよりも力まずスピードを出す意識				
						↓選手・学生メニュー				
swim	50 × 1	6	0' 35"	8	FR	hard! 最初の飛び出し、突っ込む。2ラウンドも突っ込む！	300	0:03:30		
	50 × 1	6	0' 45"	3	FR	recovery! HRを落とす 次への準備	300	0:04:30		
	200 × 1	6	2' 40"	8	FR	hard! しっかり上げる！	1200	0:16:00		
	100 × 1	6	1' 30"	4	FR	recovery! HRを落とす 次への準備	600	0:09:00		
		1	2			2セット連続の後にセット間3分		0:06:00		
						800mのアップダウンhardセットを3セットやると思ってください。				
						ペースを400に換算すると5:30です。				
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							6550	2:06:10		

C										
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Dis	Time		
W-up										0:10:00
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	0:07:20		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	グライドキック 手を組んだまま頭だけで呼吸 腰を落とさない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドアップ キック有り 肘、腰を下げない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	オーバー前方呼吸 呼吸時胸まで上げる 体重移動 キャッチ意識	150	0:03:00		
swim	50 × 4	1	0' 50"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:20		
		1	3			セット間30秒 ドリル確認		0:01:30		
drill・pull	100 × 5	1	1' 50"	3^5	FR	25/ドッグプル 75/プル キャッチを意識したプル	500	0:09:10		
		1	1' 00"			肘から引かない 下半身が左右にブレない パドルプルブイ有		0:01:00		
swim	25 × 1	8	0' 30"	5	FR	ノーブレ スムーステンポ 出来るところまで	200	0:04:00		
	75 × 1	8	1' 20"	5	FR	HYP3 前呼吸 泳ぎながら呼吸を整える	600	0:10:40		
		1	1' 00"			セット間無し		0:01:00		
pull	200 × 6	1	3' 20"	5	FR	T字ターン プール奥側ターン後12.5ヘッドアップ パドル有	1200	0:20:00		
						50毎 毎回 HR24^26 淡々といきましょう！腕パンメニュー！				
swim	25 × 8	1	0' 30"	3・8	FR	奇数フォーム/偶数スムーズスプリント	200	0:04:00		
						タイムよりも力まずスピードを出す意識				
						↓選手・学生メニュー				
swim	50 × 1	6	0' 40"	8	FR	hard! 最初の飛び出し、突っ込む。2ラウンドも突っ込む！	300	0:04:00		
	50 × 1	6	0' 50"	3	FR	recovery! HRを落とす 次への準備	300	0:05:00		
	200 × 1	6	3' 00"	8	FR	hard! しっかり上げる！	1200	0:18:00		
	100 × 1	6	1' 40"	4	FR	recovery! HRを落とす 次への準備	600	0:10:00		
		1	2			2セット連続の後にセット間3分		0:03:20		
						800mのアップダウンhardセットを3セットやると思ってください。				
						ペースを400に換算すると6:10です。				
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							6250	2:08:20		