



【テーマ】
hard週 スピード持久力 ショートインターバル
エアロビックキープ スプリント
対応力

2020/10/9 金曜
【泳法注意】
エアロビック・実戦
【主観的強度】
6

| A | | | | | | | | | | |
|-------|---------|-----|--------|--------|-----|-----------------------------------|----------|---------|--|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 目的 | Distance | 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 | フロントスカーリング 12.5mからヘッドアップ 腰落とさない | 150 | 0:04:00 | | |
| drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | フロント片手スカーリング 12.5mからヘッドアップ 横に流れない | 150 | 0:04:00 | | |
| drill | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 3 | FR | 3/1前呼吸 体を上げすぎない 上下動少なく | 150 | 0:03:00 | | |
| swim | 100 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | フォーム 脈上げ DES 3本目に心拍が上がるように | 300 | 0:04:30 | | |
| | | 1 | 3 | 0' 30" | | セット間30秒 | | 0:01:30 | | |
| pull | 50 × 1 | 8 | 0' 45" | 5 | FR | イーブンペース ノーマルターン | 400 | 0:06:00 | | |
| | 100 × 1 | 8 | 1' 25" | 5 | FR | 50の泳ぎを100で再現 同じラップで泳ぎましょう | 800 | 0:11:20 | | |
| | | | | | | セット無し (※例 50m40秒→100m1分20秒) | | | | |
| drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FLY | 片手バタフライ 3回に1回前呼吸 呼吸時に上がりすぎない | 150 | 0:04:00 | | |
| | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | 片手クロール 3回に1回前呼吸 呼吸時に腰を下げない | 150 | 0:04:00 | | |
| | | | | | | セット間30秒 | | | | |
| swim | 50 × 3 | 6 | 0' 40" | 7 | FR | イーブンペース ノーマルターン ハード ペース | 900 | 0:12:00 | | |
| | 100 × 1 | 6 | 1' 30" | 3 | FR | リカバリー 泳ぎながら心拍を落とします | 600 | 0:09:00 | | |
| | | | | | | セット間なし | | | | |
| DOWN | 100 × 1 | 1 | | | | | 100 | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | 4250 | 1:25:40 | | |



【テーマ】
hard週 スピード持久力 ショートインターバル
エアロビックキープ スプリント
対応力

2020/10/9 金曜
【泳法注意】
エアロビック・実戦
【主観的強度】
6

| B | | | | | | | | | | |
|-------|---------|-----|--------|--------|-----|-----------------------------------|----------|---------|--|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 目的 | Distance | 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 | フロントスカーリング 12.5mからヘッドアップ 腰落とさない | 150 | 0:04:00 | | |
| drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | フロント片手スカーリング 12.5mからヘッドアップ 横に流れない | 150 | 0:04:00 | | |
| drill | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 3 | FR | 3/1前呼吸 体を上げすぎない 上下動少なく | 150 | 0:03:00 | | |
| swim | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | 3 | FR | フォーム 脈上げ DES 3本目に心拍が上がるように | 300 | 0:05:00 | | |
| | | 1 | 3 | 0' 30" | | セット間30秒 | | 0:01:30 | | |
| pull | 50 × 1 | 7 | 0' 50" | 5 | FR | イーブンペース ノーマルターン | 350 | 0:05:50 | | |
| | 100 × 1 | 7 | 1' 35" | 5 | FR | 50の泳ぎを100で再現 同じラップで泳ぎましょう | 700 | 0:11:05 | | |
| | | | | | | セット無し (※例 50m40秒→100m1分20秒) | | | | |
| drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FLY | 片手バタフライ 3回に1回前呼吸 呼吸時に上がりすぎない | 150 | 0:04:00 | | |
| | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | 片手クロール 3回に1回前呼吸 呼吸時に腰を下げない | 150 | 0:04:00 | | |
| | | | | | | セット間30秒 | | | | |
| swim | 50 × 3 | 5 | 0' 45" | 7 | FR | イーブンペース ノーマルターン ハード ペース 目標35秒^39秒 | 750 | 0:11:15 | | |
| | 100 × 1 | 5 | 1' 40" | 3 | FR | リカバリー 泳ぎながら心拍を落とします | 500 | 0:08:20 | | |
| | | | | | | セット間なし | | | | |
| DOWN | 100 × 1 | 1 | | | | | 100 | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | 3850 | 1:24:20 | | |



【テーマ】
 hard週 スピード持久力 ショートインターバル
 エアロビクキープ スプリント
 対応力

2020/10/9 金曜
 【泳法注意】
 エアロビク・実戦
 【主観的強度】

6

| C | | | | | | | | | | |
|-------|---------|-----|--------|--------|-----|-----------------------------------|----------|---------|--|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 目的 | Distance | 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 | フロントスカーリング 12.5mからヘッドアップ 腰落とさない | 150 | 0:04:00 | | |
| drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | フロント片手スカーリング 12.5mからヘッドアップ 横に流れない | 150 | 0:04:00 | | |
| drill | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 3 | FR | 3/1前呼吸 体を上げすぎない 上下動少なく | 150 | 0:03:00 | | |
| swim | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | 3 | FR | フォーム 脈上げ DES 3本目に心拍が上がるように | 300 | 0:05:30 | | |
| | | 1 | 3 | 0' 30" | | セット間30秒 | | 0:01:30 | | |
| pull | 50 × 1 | 6 | 0' 55" | 5 | FR | イーブンペース ノーマルターン | 300 | 0:05:30 | | |
| | 100 × 1 | 6 | 1' 45" | 5 | FR | 50の泳ぎを100で再現 同じラップで泳ぎましょう | 600 | 0:10:30 | | |
| | | | | | | セット無し (※例 50m40秒→100m1分20秒) | | | | |
| drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FLY | 片手バタフライ 3回に1回前呼吸 呼吸時に上がりすぎない | 150 | 0:04:00 | | |
| | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | 片手クロール 3回に1回前呼吸 呼吸時に腰を下げない | 150 | 0:04:00 | | |
| | | | | | | セット間30秒 | | | | |
| swim | 50 × 3 | 4 | 0' 50" | 7 | FR | イーブンペース ノーマルターン ハード ペース 目標40^42秒 | 600 | 0:10:00 | | |
| | 100 × 1 | 4 | 1' 50" | 3 | FR | リカバリー 泳ぎながら心拍を落とします | 400 | 0:07:20 | | |
| | | | | | | セット間なし | | | | |
| DOWN | 100 × 1 | 1 | | | | | 100 | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | 3450 | 1:21:40 | | |