



【テーマ】強化期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 レースペース・巡航ペースの向上・改善
 ストローク効率・テンポの向上

2021/2/3 水曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【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	1~3本 12サイドキックチェンジ	150	0:04:00	
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150	0:04:00	
	25	×	6	1	0' 40"	3・6	FLY・FR	奇数:バタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手は呼吸横 偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒	150	0:04:00	0:01:00
pull	200	×	5	2	2' 40"	4	FR	HR22~24 1stパドル+ブイ 2stブイのみ 3stスイム パドルを外しても水感・水の引っ掛かりを感じられる様に ストローク長・テンポを一定 リラックスして泳げるテンポを見つける	2000	0:26:40	
			1	1	0' 30"						
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	×	10	1	0' 40"	3・6	FR	1~3本 フロントスカーリング 4~6本 フィニッシュスカーリング プルブイ	250	0:06:40	
							FLY・FR	7~10本 往路:バタフライプル+フリーキック 復路:フリースイム			
swim	50	×	3	4	0' 45"	3~7	FR	1~3本DES ストローク数固定でタイムを上げていく ワンストロークの力強さ・スピードを上げる テンポを意識 3・6・9本:800mレースペース フットタッチ	600	0:09:00	0:05:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									3900	1:25:10	



【テーマ】強化期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 レースペース・巡航ペースの向上・改善
 ストローク効率・テンポの向上

2021/2/3 水曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【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' 45"	3 FR	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	150			0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3 FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗せ込み	150			0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3・6 FLY・FR	奇数:バタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手は呼吸横 スムーズな乗せ込み	150			0:04:30
			1	2	0' 30"		偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒				0:01:00
pull	200	×	7	1	3' 00"	4 FR	DPS HR22~24 パドル+ブイ 泳ぎ・ストローク長・ストロークテンポ一定 高いボディポジション キャッチからの体重移動・引っ掛かり	1400			0:21:00
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	×	10	1	0' 45"	3・6 FR	1~3本 フロントスカーリング 4~6本 フィニッシュスカーリング プルブイ	250			0:07:30
						FLY・FR	7~10本 往路:バタフライプル+フリーキック 復路:フリースイム				
swim											
1)	25	×	3	2	0' 30"	3~7 FR	1~3本DES ストローク数固定でタイムを上げていく	150			0:03:00
2)	50	×	3	4	0' 55"	3~7 FR	↓25mの泳ぎをキープ ワンストロークの力強さ・スピードを上げる 筋出力を意識	600			0:11:00
							1)→2)レストなし				0:05:00
DOWN	100	×	1	1				100			0:05:00
Total								3450			1:26:20



【テーマ】強化期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 レースペース・巡航ペースの向上・改善
 ストローク効率・テンポの向上

2021/2/3 水曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【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' 45"	3 FR	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	150			0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3 FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗せ込み	150			0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3・6 FLY・FR	奇数:バタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手は呼吸横 スムーズな乗せ込み	150			0:04:30
			1	2	0' 30"		偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒				0:01:00
pull	200	×	6	1	3' 20"	4 FR	DPS HR22~24 パドル+ブイ 寺澤)IM swim 泳ぎ・ストローク長・ストロークテンポ一定 高いボディポジション キャッチからの体重移動・引っ掛かり	1200			0:20:00
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	×	10	1	0' 45"	3・6 FR	1~3本 フロントスカーリング 4~6本 フィニッシュスカーリング プルブイ	250			0:07:30
						FLY・FR	7~10本 往路:バタフライプル+フリーキック 復路:フリースイム				
swim											
1)	25	×	3	2	0' 30"	3~7 FR	1~3本DES ストローク数固定でタイムを上げていく	150			0:03:00
2)	50	×	3	4	0' 55"	3~7 FR	↓25mの泳ぎをキープ ワンストロークの力強さ・スピードを上げる 筋出力を意識	600			0:11:00
							1)→2)レストなし				0:05:00
DOWN	100	×	1	1				100			0:05:00
Total								3250			1:25:20



【テーマ】強化期
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 レースペース・巡航ペースの向上
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率・テンポの向上
 選手・学生メニュー 7:30~

2021/2/3 水曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】

6

			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
swim									
A	100	×	4	3	1' 30"	7	FR ハード レースペース HR28~30	1200	0:18:00
		×	1	2	2' 00"	1	ストロークテンポ意識 セットレスト2分		0:04:00
							寺澤・浅海)800mのレースペース ストロークテンポ・ストローク長の模索		
B	100	×	3	3	1' 30"	7	FR ハード レースペース以上 HR28~	900	0:13:30
		×	1	2	3' 30"	1	ストロークテンポ意識 セットレスト3分30秒		0:07:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim									
A	200	×	6	1	2' 50"	4	FR スムース HR22~24	1200	0:17:00
B	200	×	5.5	1	3' 10"	4	IM スムース HR22~24	1100	0:17:25
C	200	×	5	1	3' 20"	4	IM スムース HR22~24	1000	0:16:40
D	200	×	5	1	3' 30"	4	IM スムース HR22~24	1000	0:17:30
E	100	×	9	1	1' 55"	4	IM スムース HR22~24	900	0:17:15
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								7450	2:15:20