



【テーマ】強化期  
 乳酸除去能力の向上  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 ストローク効率の向上・改善

2021/2/5 金曜日

【泳法注意】

姿勢・ストロークテンポ

【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' 45"	3	FR	往路: サイドキック 12キックチェンジ	150	0:04:30
	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	復路: 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	150	0:04:30
	50 × 6	1	0' 45"	3~6	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	300	0:04:30
		1	0' 30"			1~3本 DES イージー~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備		0:01:00
swim	200 × 9	1	2' 45"	5~6	FR	一定ペース HR26~30 ストローク長・テンポ キープ	1800	0:24:45
cho	25 × 6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	スカーリング フロント(キャッチ)・プル・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	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 ブイあり	150	0:04:30
		1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
pull								
1)	25 × 1	6	0' 20"	9	FR	ハード 1本1本最大努力 最大出力 パドル+ブイ	150	0:02:00
2)	100 × 1	6	1' 40"	3	FR	DPS HR22~24 リカバリー 心拍を整える	600	0:10:00
						1)→2)レストなし		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4100	1:26:05



【テーマ】強化期  
 乳酸除去能力の向上  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 ストローク効率の向上・改善

2021/2/5 金曜日

【泳法注意】

姿勢・ストロークテンポ

【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	往路: サイドキック 12キックチェンジ	150	0:04:30
	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	復路: 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	150	0:04:30
	25 × 6	1	0' 30"	3~6	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	0:03:00
	1 2	2	0' 30"			1~3本 DES イージー~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備		0:01:00
swim	200 × 8	1	3' 00"	5~6	FR	一定ペース HR26~28 ストローク長・テンポ キープ	1600	0:24:00
cho	25 × 6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25 × 6	1	0' 50"	3	FR	スカーリング フロント(キャッチ)・プル・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	150	0:05:00
	25 × 6	1	0' 50"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル ブイあり	150	0:05:00
	1 1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
pull								
1)	25 × 1	6	0' 20"	9	FR	ハード 1本1本最大努力 最大出力 パドル+ブイ	150	0:02:00
2)	100 × 1	6	1' 50"	3	FR	DPS HR22~24 リカバリー 心拍を整える	600	0:11:00
						1)→2)レストなし		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							3750	1:26:50



【テーマ】強化期  
 乳酸除去能力の向上  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 ストローク効率の向上・改善

2021/2/5 金曜日

【泳法注意】

姿勢・ストロークテンポ

【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	往路: サイドキック 12キックチェンジ	150	0:04:30
	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	復路: 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	150	0:04:30
	25 × 6	1	0' 30"	3~6	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	0:03:00
	1 2	2	0' 30"			1~3本 DES イージー~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備		0:01:00
swim	200 × 7	1	3' 15"	5~6	FR	一定ペース HR26~28 ストローク長・テンポ キープ	1400	0:22:45
cho	25 × 6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25 × 6	1	0' 50"	3	FR	スカーリング フロント(キャッチ)・プル・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	150	0:05:00
	25 × 6	1	0' 50"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル ブイあり	150	0:05:00
	1 1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
pull								
1)	25 × 1	6	0' 20"	9	FR	ハード 1本1本最大努力 最大出力 パドル+ブイ	150	0:02:00
2)	100 × 1	6	2' 00"	3	FR	DPS HR22~24 リカバリー 心拍を整える	600	0:12:00
						1)→2)レストなし		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							3550	1:26:35