



【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

2021/2/12 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' 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	300	0:03:00
			1	2	0' 30"			1~3本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備		0:01:00
swim	200	×	10	1	2' 40"	5~6	FR	一定ペース HR26~30 ストローク長・テンポ キープ 浅海)pull	2000	0:26:40
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 キックあり	150	0:04:30
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
pull										
1)	100	×	1	6	1' 30"	3	FR	DPS HR20~22 リカバリー 心拍を整える パドル+ブイ 浅海)swim	600	0:09:00
2)	25	×	1	6	0' 20"	8	FR	ハード 筋刺激	150	0:02:00
								1)→2)レストなし		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4300	1:25:30



【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

2021/2/12 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	0' 30"			1~3本 DES フォーム~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	セットレスト30秒	1600	0:24:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	一定ペース HR26~28 ストローク長・テンポ キープ	150	0:04:00
drill	25	×	8	1	0' 50"	3	FR	好きな種目でリカバリー	200	0:06:40
	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ・ムーブ/2本ずつ ブイあり	150	0:05:00
			1	1	0' 30"			1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル ブイあり		0:00:30
pull								セットレスト30秒		
1)	75	×	1	6	1' 25"	3	FR	DPS HR20~22 リカバリー 心拍を整える パドル+ブイ	450	0:08:30
2)	25	×	1	6	0' 20"	9	FR	ハード 1本1本最大努力 最大出力・筋刺激	150	0:02:00
								1)→2)レストなし		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3650	1:26:00



【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

2021/2/12 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 フォーム~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 × 8	1	0' 50"	3	FR	スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ・ムーブ/2本ずつ ブイあり	200	0:06:40
	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)	75 × 1	6	1' 30"	3	FR	DPS HR20~22 リカバリー 心拍を整える パドル+ブイ	450	0:09:00
2)	25 × 1	6	0' 20"	9	FR	ハード 1本1本最大努力 最大出力・筋刺激	150	0:02:00
						1)→2)レストなし		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							3450	1:25:15