



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

2021/2/17 水曜日
 【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' 40"	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	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3 FR	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	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	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	0:04:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	12	2	1' 20"	4 FR	HR22~24 ストローク長・テンポを一定 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ パドルを外しても水の引っ掛かりを感じる	2400	0:32:00
			1	1	0' 30"				0:00:30
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	×	4	1	0' 40"	3 FR	1~2本 フロントスカーリング 3~4本 フィニッシュスカーリング プルブイ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3 FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	4 FLY・FR	奇数:FLYプル+FRキック 偶数:FR スイム	100	0:02:40
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
swim	25	×	3	4	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 テンポ重視	300	0:06:00
選手・学生メニュー ↓									
swim	100	×	12	1	1' 20"	4 FR	HR 24~26 (144~156) イーブンペース	1200	0:16:00
			1	1	3' 00"				0:03:00
	100	×	10	1	1' 20"	6 FR	HR 26~28 (156~168) イーブンペース	1000	0:13:20
			1	1	3' 00"				0:03:00
	100	×	8	1	1' 20"	8 FR	HR 28~30 (168~180) イーブンペース	800	0:10:40
DOWN	100	×	1	1				100	0:10:00
Total								7100	2:21:50

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	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	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' 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	150		0:04:30
				1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
P/S	100	×	9	2	1' 30"	4・5	FR	イーブンペース 1st パドル+ブイ(HR22~24) 2st スイム(HR24~26)	1800		0:27:00
			1	1	1' 00"			パドルを外しても水の引っ掛かり・身体浮き具合を感じる			0:01:00
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	×	4	1	0' 50"	3	FR	1~2本 フロントスカーリング 3~4本 フィニッシュスカーリング プルブイ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	4	FLY・FR	奇数:FLYプル+FRキック 偶数:FR スイム	100		0:02:40
				1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
swim	50	×	3	3	0' 55"	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 テンポ重視	450		0:08:15
								3・6・9本:HR28以上 400m目標レースペース			0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
swim	100	×	10	1	1' 40"	4	FR	HR 24~26 (144~156) イーブンペース	1000		0:16:40
				1	2' 20"						
	100	×	8	1	1' 40"	6	FR	HR 26~28 (156~168) イーブンペース	800		0:13:20
				1	3' 00"						
100	×	6	1	1' 40"	8	FR	HR 28~30 (168~180) イーブンペース	600		0:10:00	
DOWN	100	×	1	1					100		0:10:00
Total									6050		2:21:25

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	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	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' 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	150	0:04:30	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
P/S	100	×	8	1	1' 40"	4・5	FR	イーブンペース 1st パドル+ブイ(HR22~24) 2st スイム(HR24~26)	800	0:13:20	
			1	1	1' 00"			パドルを外しても水の引っ掛かり・身体浮き具合を感じる		0:01:00	
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	×	4	1	0' 50"	3	FR	1~2本 フロントスカーリング 3~4本 フィニッシュスカーリング プルブイ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	4	FLY・FR	奇数:FLYプル+FRキック 偶数:FR スイム	100	0:02:40	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
swim	50	×	3	3	0' 55"	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 テンポ重視	450	0:08:15	
								3・6・9本:HR28以上 400m目標レースペース		0:05:00	
選手・学生メニュー ↓											
swim	100	×	10	1	1' 40"	4	FR	HR 24~26 (144~156) イーブンペース	1000	0:16:40	
				1	2' 20"					0:02:20	
	100	×	8	1	1' 40"	6	FR	HR 26~28 (156~168) イーブンペース	800	0:13:20	
				1	3' 00"					0:03:00	
	100	×	6	1	1' 40"	8	FR	HR 28~30 (168~180) イーブンペース	600	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:10:00	
Total									5050	2:07:45	