



【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

2021/2/19 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	100 × 20	1	1' 25"	5~6	FR	HR26~30 ストローク・テンポ キープ 浅海)pull HR22~24	2000	0:28:20
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	25 × 3	6	0' 30"	3~8	FR	1~3本DES スプリント・筋刺激 浅海)swim ワンストロークのスピード・筋出力・力強さのコントロール	450	0:09:00
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4000	1:25:10



【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

2021/2/19 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 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	100 × 10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース HR24~26 ストローク長・テンポ キープ	1000	0:15:00
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 × 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' 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	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
swim								
1)	50 × 2	4	0' 40"	8	FR	ハード HR28~ 400mレースペース以上	400	0:05:20
2)	100 × 2	4	1' 50"	3	FR	DPS HR20~24 リカバリー 心拍を整える	800	0:14:40
						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

2021/2/19 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	100 × 8	1	1' 40"	4	FR	一定ペース HR24~26 ストローク長・テンポ キープ	800	0:13:20
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' 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	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
swim								
1)	50 × 2	4	0' 45"	8	FR	ハード HR28~ 400mレースペース以上	400	0:06:00
2)	100 × 2	4	1' 55"	3	FR	DPS HR20~24 リカバリー 心拍を整える	800	0:15:20
						1)→2)レストなし		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							3450	1:25:40