



【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

2021/2/24 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	×	11	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	2200	0:29:20
			1	1	0' 30"			パドルを外しても水の引っ掛かりを感じる		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	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 テンポ重視	600	0:09:00
								3・6・9本:400mレースペース フットタッチ		0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	200	×	5	1	3' 00"	7・3	FR	奇数:400mレースペース フットタッチ 偶数:フォーム・リカバリー	1000	0:15:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									5200	1:46:10



【テーマ】強化期
 エアロビク能力・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

2021/2/24 水曜日
 【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	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
pull	100	×	13	1	1' 30"	4	FR	イーブンペース HR22~24 パドル+ブイ	1300	0:19:30
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' 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	6	0' 55"	3~7	FR	1~3本DES フォーム~ハード ストロークテンポ重視 3・6・9・12・15・18本:HR28以上 400m目標レースペース フットタッチ	900	0:16:30
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	200	×	5	1	3' 00"	5	FR	HR26~28 イーブンペース	1000	0:15:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4600	1:45:50



【テーマ】強化期
 エアロビク能力・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

2021/2/24 水曜日
 【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	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
pull	100	×	12	1	1' 40"	4	FR	イーブンペース HR22~24 パドル+ブイ	1200	0:20:00
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	6	0' 55"	3~7	FR	1~3本DES フォーム~ハード ストロークテンポ重視 3・6・9・12・15・18本:HR28以上 400m目標レースペース フットタッチ	900	0:16:30
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	50	×	10	1	0' 45"	7	FR	400mレースペース フットタッチ	500	0:07:30
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4000	1:38:50