



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

2021/2/26 金曜日

【泳法注意】

姿勢・ストロークテンポ

【主観的強度】

5

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	往路: サイドキック 12キックチェンジ	150	0:04:00
	25 × 6	1	0' 40"	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	0:04:00
	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 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								
1)	150 × 1	5	2' 10"	3~6	FR	ビルドアップ 次の400mレースペースに向けて	750	0:10:50
2)	50 × 1	5	0' 40"	7	FR	400mレースペース フットタッチ	250	0:03:20
3)	200 × 1	4	3' 00"	4	FR	フォーム ストローク・テンポ キープ HR22~24	800	0:12:00
						レストなし		
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' 40"	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	0:04:00
	25 × 6	1	0' 40"	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	0:04:00
		1 1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
pull	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ ブイのみ	800	0:11:20
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							4150	1:24:50



【テーマ】強化期
 乳酸除去能力の向上 レースペース
 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

2021/2/26 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"		FR 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									
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	2' 00"	3	FR DPS HR20~24 リカバリー 心拍を整える	800	0:16:00
							レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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 ブイあり	150	0:04:30
			1	1	0' 30"		FR セットレスト30秒		0:00:30
pull	100	×	10	1	1' 30"	4	FR 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ	1000	0:15:00
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								3600	1:26:00



【テーマ】強化期
 乳酸除去能力の向上 レースペース
 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

2021/2/26 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	0' 30"		FR 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									
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	2' 05"	3	FR DPS HR20~24 リカバリー 心拍を整える	800	0:16:40
							レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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 ブイあり	150	0:04:30
			1	1	0' 30"		FR セットレスト30秒		0:00:30
pull	100	×	8	1	1' 40"	4	FR 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ	800	0:13:20
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								3400	1:25:40