

[illegible]



【テーマ】強化期 調整  
 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

2021/3/3 水曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストロークテンポ  
 【主観的強度】  
 5

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 swim	100	×	7	1	1' 35"	4	FR イーブンペース HR22～24 ブイのみ	700			0:11:05
	100	×	8	1	1' 35"	5	FR イーブンペース HR22～26	800			0:12:40
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒				
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 キックあり	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				
swim	50	×	3	5	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本:HR28以上 400m目標レースペース フットタッチ	750			0:13:45 0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	50	×	3	3	0' 45"	7	FR ブロークン 400mレースペース フットタッチ 1本目DIVE	450			0:06:45
		×	1	2	3' 00"	1	レスト				
DOWN	100	×	1	1				100			0:05:00
Total								4100			1:44:05



【テーマ】強化期 調整  
 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

2021/3/3 水曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・ストロークテンポ  
 【主観的強度】  
 5

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	×	6	1	1' 45"	4	FR	イーブンペース HR22～24 ブイのみ	600	0:10:30	
swim	100	×	7	1	1' 45"	5	FR	イーブンペース HR22～26	700	0:12:15	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			
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 キックあり	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			
swim	50	×	3	5	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本:HR28以上 400m目標レースペース フットタッチ	750	0:13:45 0:05:00	
選手・学生メニュー↓											
swim	50	×	3	3	0' 40"	7	FR	ブローケン 400mレースペース フットタッチ 1本目DIVE	450	0:06:00	
		×	1	2	3' 00"	1		レスト		0:06:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									3900	1:42:20	