



【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

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	×	10	2	1' 25"	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けを感じる	2000	0:28:20 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 キックあり	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 3-6-9-12本:400mレースペース フットタッチ	600	0:09:00 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									5000	1:45:10



【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											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	種目	目的							
W-up													
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック				0:10:00	
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	0' 30"			セットレスト30秒				0:01:00	
pull	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	イーブンペース	HR22~24 ブイのみ		700	0:11:05	
swim	100	×	8	1	1' 35"	5	FR	イーブンペース	HR22~26		800	0:12:40	
				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	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	750	0:13:45	
								3・6・9・12・15本:HR28以上 400m目標レースペース フットタッチ				0:05:00	
選手・学生メニュー↓													
swim	50	×	3	3	0' 45"	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	0:06:45
				×	2	3' 00"	1	レスト					0:06:00
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	