



【テーマ】強化期 調整  
 身体の状態を確認  
 筋出力の刺激入れ レースペース

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

4

A										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00
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
			1	2	0' 30"			1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり		0:01:00
								セットレスト30秒		
pull	200	×	3	2	2' 50"	4	FR	スムーズ HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ	1200	0:17:00
			1	1	0' 30"			パドルを外しても水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		0:00:30
								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' 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	×	6	1	0' 40"	3	FR	奇数:BRプル+FRキック 偶数:FR スイム	150	0:04:00
	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	一定ペース フォーム	400	0:06:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	3	1	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	150	0:02:00
								状態に合わせて、セットは適宜調整		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									2950	1:02:30



【テーマ】強化期 記録会のある人は調整  
 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

2021/3/5 金曜日

【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	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"			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	3	0' 45"	7	FR	ハード HR28~ ストロークテンポ重視 400m目標レースペース	300	0:04:30
2)	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	イーブンペース リカバリー HR20~24	900	0:15:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)30秒		0:01:00
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 ブイあり	150	0:04:30
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
pull	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	DPS 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ パドル+ブイ	1000	0:15:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3650	1:26:30



【テーマ】強化期 記録会のある人は調整  
 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

2021/3/5 金曜日

【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	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"			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	3	0' 50"	7	FR	ハード HR28~ ストロークテンポ重視 400m目標レースペース	300	0:05:00
2)	100	×	3	3	1' 45"	3	FR	イーブンペース リカバリー HR20~24	900	0:15:45
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)30秒		0:01:00
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 ブイあり	150	0:04:30
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
pull	100	×	8	1	1' 40"	4	FR	DPS 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ パドル+ブイ	800	0:13:20
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3450	1:26:05