



【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・スピード持久力の向上  
 ストローク効率・テンポの向上

2021/3/10 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	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 テンポ重視 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 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"	3	FLY・FR	奇数:FLY 右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横 偶数:FR	100	0:02:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~8	FR	1~4本DES テンポ重視 筋出力 スプリント しっかりとスピードを上げる	450	0:09:00
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	300	×	3	3	4' 00"	4~7	FR	1~3本DES	2700	0:36:00
			1	1	1' 00"			浅海)1st パドルスイム 2st パドル+ブイ 3st ブイのみ		0:01:00
								HR22~25 ストローク長・テンポを一定		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									6750	2:08:10

B										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
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	400	0:10:00	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	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	
swim										
1)	100	×	1	6	1' 25"	6	FR ハード HR25~	600	0:08:30	
2)	100	×	1	5	1' 40"	3	FR フォーム HR20~24	500	0:08:20	
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"	3	FLY・FR 奇数:FLY 右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横 偶数:FR	100	0:02:40	
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00	
swim										
1)	25	×	1	3	0' 20"	8	FR ハード しっかりとスピードを上げる	75	0:01:00	
2)	75	×	1	3	1' 15"	3	FR 1/3呼吸	225	0:03:45	
3)	100	×	3	3	1' 35"	4	FR イーブンペース	900	0:14:15	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:01:00	0:05:00
選手・学生メニュー ↓										
swim	200	×	4	3	3' 00"	5	FR HR22~25 ストローク長・テンポを一定	2400	0:36:00	
			1	2	1' 00"		1st パドルスイム 2st パドル+ブイ 3st ブイのみ		0:02:00	
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00	
Total								6100	2:09:40	



【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・スピード持久力の向上  
 ストローク効率・テンポの向上

2021/3/10 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	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
swim										
1)	100	×	1	5	1' 35"	6	FR ハード HR25~	500		0:07:55
2)	100	×	1	4	1' 45"	3	FR フォーム HR20~24	400		0:07:00
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 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"	3	FLY・FR 奇数:FLY 右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横 偶数:FR	100		0:02:40
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
swim										
1)	25	×	1	3	0' 25"	8	FR ハード しっかりとスピードを上げる	75		0:01:15
2)	75	×	1	3	1' 20"	3	FR 1/3呼吸	225		0:04:00
3)	100	×	3	3	1' 40"	4	FR イーブンペース	900		0:15:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒			0:01:00
										0:05:00
選手・学生メニュー ↓										
swim	300	×	3	3	4' 10"	4~7	FR 1~3本DES	2700		0:37:30
			1	2	1' 00"		寺澤)swim イーブンペース テンポ HR22~25			0:02:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								6200		2:10:30