



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

2021/3/12 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									0:05:00
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	
	25 × 6	1	0' 30"	4	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	0' 30"			奇数: BRプル+FRキック 偶数: FR スイム		0:01:30	
		3				セットレスト30秒			
pull	400 × 3	2	5' 10"	4	FR	スムーズ HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ	2400	0:31:00	
		1	0' 30"			セットレスト30秒 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	
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	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	
	50 × 6	1	0' 45"	5	FR	一定ペース フォーム	300	0:04:30	
		1	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
swim	25 × 3	6	0' 30"	3~8	FR	1~3本DES スプリント・筋出力 テンポ重視 出力し過ぎない	450	0:09:00	
						状態・疲労度の確認			
						状態に合わせて、セット数は適宜調整			
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00	
Total							4500	1:25:30	



【テーマ】強化期
 乳酸除去能力の向上
 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

2021/3/12 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	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 × 1	2	0' 40"	6	FR	ハード HR28~ ストロークテンポ重視	100	0:01:20
2)	100 × 4	2	1' 30"	4	FR	イーブンペース HR22~26	800	0:12:00
		1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)30秒		0:01:00
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	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
S/P	100 × 7	2	1' 35"	4	FR	DPS 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ	1400	0:22:10
		1	0' 30"			1st スイム 2st ブイのみ 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		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00
Total							3700	1:26:40



【テーマ】強化期
 乳酸除去能力の向上
 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

2021/3/12 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"		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	×	1	2	0' 45"	6	FR ハード HR28~ ストロークテンポ重視	100	0:01:30
2)	100	×	4	2	1' 40"	4	FR イーブンペース HR22~26	800	0:13:20
			1	2	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)30秒		0:01:00
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"		セットレスト30秒		0:00:30
S/P	100	×	6	2	1' 45"	4	FR DPS 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ	1200	0:21:00
			1	1	0' 30"		1st スイム 2st ブイのみ 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		
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								3500	1:27:00