



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量・スピード持久力の向上 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・テンポの向上

2021/3/19 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"	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
P/S	100	×	12	2	1' 20"	4	FR 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ	2400		0:32:00
			1	1	0' 30"		FR 1st ブイのみ 2st スイム 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に			0:00:30
							FR 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	×	8	1	0' 40"	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		0:05:20
	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
	50	×	4	1	0' 45"	3~6	FR DES フォーム~スムーズハード	200		0:03:00
			1	2	0' 30"		FR セットレスト30秒			0:01:00
swim	50	×	6	2	0' 40"	6	FR アベレージタイムを上げてくる HR25~	600		0:08:00
	100	×	1	1	2' 00"	2	FR リカバリーフォーム HR20~24	100		0:02:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4700		1:26:50



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量・スピード持久力の向上 レースペース
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 ストローク効率・テンポの向上

2021/3/19 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"		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
P/S	100	×	7	2	1' 30"	4	FR 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ	1400		0:21:00
			1	1	0' 30"		FR 1st ブイのみ 2st スイム 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に			0:00:30
							FR セットレスト30秒			
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	×	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
	50	×	4	1	0' 50"	3~6	FR DES フォーム~スムーズハード	200		0:03:20
			1	2	0' 30"		FR セットレスト30秒			0:01:00
swim	50	×	6	2	0' 45"	6	FR アベレージタイムを上げてくる HR25~	600		0:09:00
	100	×	1	1	2' 30"	2	FR リカバリーフォーム HR20~24	100		0:02:30
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								3700		1:26:20



【テーマ】強化期
 最大酸素摂取量・スピード持久力の向上 レースペース
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 ストローク効率・テンポの向上

2021/3/19 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 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' 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
	25	×	6	1	0' 30"	3~6	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	150		0:03:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
P/S	100	×	6	2	1' 40"	4	FR 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ	1200		0:20:00
			1	1	0' 30"		1st ブイのみ 2st スイム 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に セットレスト30秒			0:00:30
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	×	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
	50	×	4	1	0' 55"	3~6	FR DES フォーム~スムーズハード	200		0:03:40
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
swim	50	×	6	2	0' 50"	6	FR アベレージタイムを上げてくる HR25~	600		0:10:00
	100	×	1	1	2' 30"	2	FR リカバリーフォーム HR20~24	100		0:02:30
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								3500		1:26:40