



【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2021/3/26 金曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・肘たて  
 【主観的強度】  
 4

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 ヘッドアップ スカーリング 1~3本 フロント 4~6本 フィニッシュ 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 ヘッドアップ キックあり	150		0:04:00
	25	×	3	4	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 前横呼吸	300		0:06:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
pull	200	×	6	2	2' 40"	4	FR HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ テンポ重視	2400		0:32:00
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒 前横呼吸を織り交ぜながら心拍を安定させる 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
Pswim	400	×	3	1	5' 10"	3~6	FR 前横 T字 ビルドアップ HR22~27前後 ストロークテンポ パドルスイム	1200		0:15:30
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4850		1:28:20



【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

2021/3/26 金曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・肘たて  
 【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	×	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 キックあり	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 キックあり	150		0:04:30
	50	×	4	1	0' 50"	3~6	FR 1~4本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備	200		0:03:20
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
swim	100	×	3	2	1' 30"	6	FR ハード アベレージタイムを上げてくる HR25~	600		0:09:00
	100	×	2	2	1' 45"	2	FR リカバリーフォーム HR20~24	400		0:07:00
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	×	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
							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			
	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	1	0' 30"		セットレスト30秒			0:00:30
P/S	100	×	6	2	1' 30"	4	FR 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ	1200		0:18:00
			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			0:00:30
							セットレスト30秒			
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								3700		1:25:50



【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

2021/3/26 金曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・肘たて  
 【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	×	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 キックあり	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 キックあり	150		0:04:30
	50	×	4	1	0' 55"	3~6	FR 1~4本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備	200		0:03:40
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒			0:01:00
swim	100	×	3	2	1' 40"	6	FR ハード アベレージタイムを上げてくる HR25~	600		0:10:00
	100	×	2	2	1' 55"	2	FR リカバリーフォーム HR20~24	400		0:07:40
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	×	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
							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			
	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	1	0' 30"		セットレスト30秒			0:00:30
P/S	100	×	5	2	1' 40"	4	FR 一定ペース HR22~24 ストローク長・テンポ キープ	1000		0:16:40
			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			0:00:30
							セットレスト30秒			
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								3500		1:26:30