



【テーマ】基礎期(2週目/8週)ミドル週
 エアロビック能力・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

2021/4/2 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・肘たて
 【主観的強度】

4

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	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	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 × 3	2	0' 45"	3~6	50~80	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	300		0:04:30
		1	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:00
pull	200 × 7	2	2' 45"	4	60~70	FR	HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ テンポ重視	2800		0:38:30
		1	0' 30"				セットレスト30秒 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に			0:00:30
cho	25 × 8	1	0' 30"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	200		0:04:00
swim	50 × 6	1	0' 50"	4~7	50~80	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識 ストロークテンポ・リズムを大切に	300		0:05:00
DOWN	100 × 1	1						100		0:05:00
Total								4400		1:23:50



【テーマ】基礎期 ミドル週
 エアロビック能力・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

2021/4/2 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・肘たて
 【主観的強度】
 4

B										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	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 × 4	1	0' 45"	3		FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:03:00
	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
swim	25 × 3	4	0' 30"	3~6	50~80	FR	1~3本DES イージー~スムーズハード 脈上げ	300		0:06:00
		1	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:00
P/S	100 × 8	2	1' 30"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 1st パドル+ブイ 2st スイム テンポ重視	1600		0:24:00
		1	0' 30"				セットレスト30秒 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' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
drill	25 × 4	1	0' 45"	3		FR	ヘッドアップスカーリング 1~2本 フロント 3~4本 フィニッシュ ブイあり	100		0:03:00
	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 ヘッドアップ キックあり	100		0:03:00
	25 × 4	1	0' 40"	3		FLY	FLY 右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横	100		0:02:40
		1	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:00
swim	50 × 6	2	0' 50"	3・6	50・80	FR	T字ターン 前横呼吸 スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m	600		0:10:00
		1	0' 30"				ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識 前横呼吸で身体が上がりすぎない 上下動を少なく 1st パドルスイム 2st スイム セットレスト30秒			0:00:30
DOWN	100 × 1	1						100		0:05:00
Total								3700		1:25:30



【テーマ】基礎期 ミドル週
 エアロビック能力・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

2021/4/2 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・肘たて
 【主観的強度】
 4

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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	×	4	1	0' 45"	3	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	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
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~6	FR	1~3本DES イージー~スムーズハード 脈上げ	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	100	×	7	2	1' 40"	4	FR	スムーズ HR22~24 1st パドル+ブイ 2st スイム テンポ重視	1400	0:23:20
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ヘッドアップスカーリング 1~2本 フロント 3~4本 フィニッシュ ブイあり	100	0:03:00
	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 ヘッドアップ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	FLY 右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	6	2	0' 55"	3・6	FR	T字ターン 前横呼吸 スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m	600	0:11:00
			1	1	0' 30"			ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識 前横呼吸で身体が上がりすぎない 上下動を少なく 1st パドルスイム 2st スイム セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3500	1:25:50