



【テーマ】基礎期(3週目/8週) ハード週
 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

2021/4/9 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	50~	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	~50	FR	1~3本 12サイドキックチェンジ	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	~50	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	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
pull	400	×	4	2	5' 20"	4	60~70	FR	HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ テンポ重視	3200	0:42:40
			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	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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										4700	1:26:00



【テーマ】基礎期 ハード週
 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

2021/4/9 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	50~	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	~50	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	~50	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	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	100	×	7	2	1' 30"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 1st パドルスイム 2st スイム テンポ重視	1400	0:21:00
			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	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	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	~50	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	~50	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	100	×	4	2	1' 40"	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	800	0:13:20
			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										3700	1:25:50



【テーマ】基礎期 ハード週
 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

2021/4/9 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	50~	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	~50	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	~50	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	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	100	×	6	2	1' 40"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 1st パドルスイム 2st スイム テンポ重視	1200	0:20:00
			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	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	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	~50	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	~50	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	100	×	4	2	1' 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	800	0:14:40
			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	1:26:10