



【テーマ】基礎期（4週目／8週）レスト週
 エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
 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

2021/4/16 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									
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
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	～50	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
	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
	50	×	3	2	0' 45"	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード 脈上げ・メインへの準備
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒
pull	200	×	7	2	2' 50"	4	60～70	FR	HR22～24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ テンポ重視
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒
									水感・水の引っ掛けりを感じられる様に
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー
swim	50	×	6	1	0' 50"	4-7	50-80	FR	スムース・ハード・ハード・スムース/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
DOWN	100	×	1	1					
Total								100	0:05:00
								4350	1:24:00

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	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	0:04:30
	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
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~6	50~80	FR	1~3本DES イージー～スマースハード ヘッドアップスイム/12.5m	300	0:06:00
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
P/S	100	×	7	2	1' 35"	4	60~70	FR	テンポ意識 HR22~24 25m-50m:ヘッドアップスイム 1st パドルスイム 2st スイム 水の引っ掛かり(キャッチ)・体幹を意識	1400	0:22:10
			1	1	1' 00"				セットレスト30秒		0:01:00
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	スカーリング 1~3本 フロント 4~6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 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	50	×	5	2	0' 50"	3-6	50-80	FR	T字ターン 前横呼吸 スマース・ハード・スマース/12.5m 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 セットレスト30秒 セット毎に回り方チェンジ	500	0:08:20
			1	1	0' 30"						0:00:30
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										3500	1:26:00

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	C		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	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	0:04:30
	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
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~6	50~80	FR	1~3本DES イージー～スマースハード ヘッドアップスイム/12.5m	300	0:06:00
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
P/S	100	×	6	2	1' 45"	4	60~70	FR	テンポ意識 HR22~24 25m-50m:ヘッドアップスイム 1st パドルスイム 2st スイム 水の引っ掛かり(キャッチ)・体幹を意識	1200	0:21:00
			1	1	1' 00"				セットレスト30秒		0:01:00
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	スカーリング 1~3本 フロント 4~6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 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	50	×	5	2	0' 55"	3-6	50-80	FR	T字ターン 前横呼吸 スマース・ハード・スマース/12.5m 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 セットレスト30秒 セット毎に回り方チェンジ	500	0:09:10
			1	1	0' 30"						0:00:30
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										3300	1:25:40