



【テーマ】基礎期(5週目／8週) イージー週
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
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

2021/4/21 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・肘たて
【主観的強度】
5

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	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	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	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 適宜前横呼吸	300	0:04:30
			1	3	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:30
P/S	100	×	8	3	1' 25"	4	FR T字 スムース HR22~24 適宜前横呼吸	2400	0:34:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30秒 水の引っ掛けりと安定した体幹の獲得 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム		0:01:00
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	×	4	1	0' 40"	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 キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒		0:00:30
swim	50	×	6	1	0' 50"	3-6	FR スムース・ハード・ハード・スムース/12.5m T字ターン 前横呼吸 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
								100	0:05:00
選手・学生メニュー↓									
swim	100	×	6	3	1' 20"	3~6	FR シンクロスイム 2本ずつDES イージー～スムースハード セット毎に合わせる相手・場所(前後位置)は全員で揃えてチェンジ 起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳ぐ ただし、グループのペースが上がる集団泳を模索してみる セット間で、各々の感覚やきつさなどを共有して次のセットへ	1800	0:24:00
			1	2	5' 00"				0:10:00
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00
Total								6100	2:05:30



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
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

2021/4/21 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・肘たて
【主観的強度】
5

		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	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	×	4	1	0' 45"	3	50	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	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
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR 1~3本DES フォーム～スマースハード 脈上げ・メインへの準備 適宜前横呼吸	300	0:05:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
P/S	100	×	5	3	1' 30"	4	60~70	FR 前横呼吸 スマース テンポ HR22~24 前横呼吸で身体が上がりすぎない	1500	0:22:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
								1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム		
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	×	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 キックあり	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 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	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・ハード・スマース/12.5m	500	0:08:20
			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		0:00:30
								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	100	0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	100	×	6	3	1' 30"	3~6	50~80	FR シンクロスイム 2本ずつDES イージー～スマースハード	1800	0:27:00
			1	2	5' 00"			セット毎に合わせる相手・場所(前後位置)は全員で揃えてチェンジ		0:10:00
								起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳ぐ		
								ただし、グループのペースが上がる集団泳を模索してみる		
								セット間で、各々の感覚やきつさなどを共有して次のセットへ		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									5500	2:06:20



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
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

2021/4/21 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・肘たて
【主観的強度】
5

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	C			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	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	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり		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	
	50	×	4	1	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~4本DES フォーム～スムースハード 脈上げ・メインへの準備 適宜前横呼吸		200	0:03:40	
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:30	
P/S	100	×	5	3	1' 40"	4	60~70	FR	前横呼吸 スムース テンポ HR22~24 前横呼吸で身体が上がりすぎない		1500	0:25:00	
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:00	
									1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム				
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	~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 キックあり		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	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横		100	0:02:40	
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:00	
swim	50	×	4	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		400	0:06:40	
			1	1	0' 30"							0:00:30	
											100	0:05:00	
選手・学生メニュー↓													
swim	100	×	5	3	1' 40"	3~6	50~80	FR	シンクロスイム 2本ずつDES イージー～スムースハード セット毎に合わせる相手・場所(前後位置)は全員で揃えてチェンジ 起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳ぐ ただし、グループのペースが上がる集団泳を模索してみる セット間で、各々の感覚やきつさなどを共有して次のセットへ			1500	0:25:00
				1	2	5' 00"						0:10:00	
DOWN	100	×	1	1							100	0:05:00	
Total											5000	2:04:50	