



【テーマ】基礎期(6週目/8週)ミドル週
 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

2021/4/30 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	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	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 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
pull	200	×	4	3	2' 50"	4	60~70	FR	HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム テンポ重視	2400	0:34:00
			1	2	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		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	6	2	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	600	0:10:00
			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 ストロークテンポ・リズムを大切に セットレスト30秒 セット毎に回り方チェンジ		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4300	1:26:10



【テーマ】基礎期 ミドル週
 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

2021/4/30 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	×	6	1	0' 45"	3	50	FR	奇: サイドキック 12サイドキックチェンジ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	偶: 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
swim	50	×	4	1	0' 50"	3~6	50~80	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	200	0:03:20
			1	3	0' 30"			FR	DES イージー~スムーズハード 前横呼吸 セットレスト30秒		0:01:30
P/S	100	×	6	3	1' 30"	4	60~70	FR	T字ターン HR22~24	1800	0:27:00
			1	2	0' 30"			FR	1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム 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	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	FLY 右手→左手→両手の繰り返し 片手呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0' 30"			FLY	セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	6	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本DES 前横呼吸 T字ターン	600	0:10:00
			1	1	0' 30"			FR	セットレスト30秒 周り方チェンジ		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										3800	1:26:50



【テーマ】基礎期 ミドル週
 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

2021/4/30 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	×	6	1	0' 45"	3	50	FR	奇: サイドキック 12サイドキックチェンジ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	偶: 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
swim	50	×	4	1	0' 55"	3~6	50~80	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	200	0:03:40
			1	3	0' 30"			FR	DES イージー~スムーズハード 前横呼吸		0:01:30
									セットレスト30秒		
P/S	100	×	5	3	1' 40"	4	60~70	FR	T字ターン HR22~24	1500	0:25:00
			1	2	0' 30"			FR	1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム		0:01:00
									セットレスト30秒		
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 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	FLY 右手→左手→両手の繰り返し 片手呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0' 30"			FLY	セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	6	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本DES 前横呼吸 T字ターン	600	0:11:00
			1	1	0' 30"			FR	セットレスト30秒 周り方チェンジ		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										3500	1:26:10