

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' 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	×	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
	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					300	0:04:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒						0:01:30	
P/S	100	×	5	3	1' 25"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 前横呼吸 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					1500	0:21:15
			1	2	0' 30"									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' 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' 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	1	0' 30"			セットレスト30秒						0:00:30	
swim	25	×	2	4	0' 30"	6	80~	FR	ハード フローティングスタート					200	0:04:00
	100	×	2	4	1' 25"	4	60~70	FR	一定ペース					800	0:11:20
			1	3	0' 30"									0:01:30	
DOWN	100	×	1	1								100	0:05:00		
Total												3950	1:25:35		



【テーマ】基礎期 ハード週  
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

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

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	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	×	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		
	50	×	4	1	0' 50"	3~6	50~80	FR	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	0:03:20		
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒				0:01:30	
P/S	100	×	5	3	1' 35"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 前横呼吸		1500	0:23:45		
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒 水の引っ掛か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' 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' 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	1	0' 30"				セットレスト30秒				0:00:30	
swim	25	×	2	4	0' 30"	6	80~	FR	ハード フローティングスタート				200	0:04:00
	100	×	2	3	1' 35"	4	60~70	FR	一定ペース				600	0:09:30
			1	3	0' 30"								0:01:30	
DOWN	100	×	1	1							100	0:05:00		
Total											3650	1:26:05		

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	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	×	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
	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	0' 30"			セットレスト30秒						0:01:30	
P/S	100	×	5	3	1' 45"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 前横呼吸 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					1500	0:26:15
				1	0' 30"									0:01:00	
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' 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	0' 30"			セットレスト30秒						0:00:30	
swim	25	×	2	3	0' 40"	6	80~	FR	ハード フローティングスタート					150	0:04:00
	100	×	2	2	1' 45"	4	60~70	FR	一定ペース					400	0:07:00
				1	0' 30"									0:01:00	
DOWN	100	×	1	1								100	0:05:00		
Total												3400	1:25:55		