



【テーマ】強化期(2週目/3週) ミドル週  
筋持久力・スピード持久力の強化  
実戦・OWSへの対応力の向上  
ストローク効率・テンポの向上

2021/5/28 金曜日

【泳法注意】

キャッチ

【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	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	奇:6サイドキックチェンジ 偶:片手スカーリング 5スカーリングチェンジ	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:02:40
	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
	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	4	0' 30"				セットレスト30秒		0:02:00
P/S	300	×	4	2	4' 00"	4	60~70	FR	T字 スムース HR22~24 適宜前横呼吸	2400	0:32:00
			1	1	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		0:00:30
									1st ブイのみ 2st 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
swim	50	×	3	4	0' 50"	3~7	50~80	FR	T字 1~3本 DES フォーム~ハード 筋出力 適宜前横呼吸	600	0:10:00
			1	1	0' 30"				2セット後、周り方チェンジ 30秒レスト		0:00:30
									ストロークテンポ・リズムを大切に		
									筋肉の張りや出力具合の確認		
追加練↓	100m or 200mショートレストインターバル										
swim	100	×	3	4	1' 10"	8	85~	FR	ハード アベレージアップ	1200	0:14:00
		×	1	3	3' 00"	1			レスト		0:09:00
swim	200	×	3	2	2' 25"	8	85~	FR	ハード アベレージアップ	1200	0:14:30
		×	1	1	3' 00"	1			レスト		0:03:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										6800	2:07:20



【テーマ】強化期(2週目/3週)  
筋持久力・スピード持久力の強化  
実戦・OWSへの対応力の向上  
ストローク効率・テンポの向上

2021/5/28 金曜日

【泳法注意】

キャッチ

【主観的強度】

5

B												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
W-up													
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		0:10:00	0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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"	2	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"	2	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	×	6	1	0' 50"	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		0:05:00	
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒				
swim													
1)	100	×	2	5	1' 35"	3	50~70	FR	スムーズ HR22~24	1000		0:15:50	
2)	100	×	1	5	1' 25"	5	70~80	FR	テンポアップ 一定ペース HR26~28	500		0:07:05	
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし				
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"	2	~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"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100		0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100		0:02:40	
	25	×	4	1	0' 45"	6~7	70~80	FR	フローティングスタート 15mハード 前横呼吸			0:03:00	
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:30	
swim													
1)	50	×	1	4	0' 45"	7~8	80~	FR	フローティングスタート ハード T字ターン 素早い加速	200		0:03:00	
2)	50	×	1	4	1' 15"	2	50	FR	リカバリー				
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし				
DOWN	100	×	1	1						100		0:05:00	
Total										3250		1:19:25	



【テーマ】強化期(2週目/3週) イージー週  
筋持久力・スピード持久力の強化  
実戦・OWSへの対応力の向上  
ストローク効率・テンポの向上

2021/5/28 金曜日

【泳法注意】

キャッチ

【主観的強度】

5

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"	2	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"	2	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"	2	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	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	5	1' 45"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24	1000	0:17:30
2)	100	×	1	4	1' 30"	5	70~80	FR	テンポアップ 一定ペース HR26~28	400	0:06:00
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
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"	2	~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"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	6~7	70~80	FR	フローティングスタート 15mハード 前横呼吸	100	0:03:00
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	4	0' 50"	7~8	80~	FR	フローティングスタート ハード T字ターン 素早い加速	200	0:03:20
2)	50	×	1	3	1' 20"	2	50~60	FR	リカバリー	150	0:04:00
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										3400	1:26:20