

【 テーマ 】 調整期 (1週目/2週) スピードの確認・コンディション調整 実戦・OWSの対応力へのすり合わせ

2021/6/9 水曜日 【泳法注意】 キャッチ 【主観的強度】

										5	
							1		A		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	100	×	1	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
CITO	100	^	7	•	1 30	•		0110	対とは「全日で放行のが、ほとフェンフ	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	3	0' 45"		50~80		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	450	0:06:45
			1	4	0' 30"				セットレスト30秒		0:02:00
			•	•	0 00						0.02.00
P/S	100	×	9	2	1' 20"	3~4	50 ~ 70	FR	スムース HR22~24 適宜前横呼吸	1800	0:24:00
., .			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		0.00.00
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		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セットで周り方チェンジ		0:00:30
swim	50	×	3			3•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 前横呼吸	300	0:05:00
			1	1	0' 30"				セットで周り方チェンジ		0:00:30
選手メニ	•		_	4	4' 00"	0-6	E0-00		大粉 コーラ ペーラ (用粉 コナバローラフ)	1500	0.05.00
swim	300	×	5	ı	4 30	3.0	50-80	FR	奇数:レースペース 偶数:リカバリースイム	1500	0:05:00
レース・	学生ィ										
swim	-		•	3	1'15"	6~7	80~	FR	集団泳 レースペース	900	0:11:15
SWIIII	100	^	1	2	2' 00"	0 - 1	00	1 11	米国が レ スペ ス	300	0:04:00
			'	2	2 00						0.04.00
swim	25	×	6	1	1'00"	7	80~	FR	フローティングスタート レースペース	150	0:06:00
341111	20	••	•	•	. 00	,	00	1 11		100	3.00.00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										6800	1:52:50



【 テーマ 】 調整期(1週目/2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 2021/6/9 水曜日 【泳法注意】 キャッチ 【主観的強度】

									ストローク効率・テンボの向上	5	
									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1		СНО	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"	2	50	FR	奇:12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	0:04:30
	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	×	3	3	0' 50"	_	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	450	0:07:30
	00	• •	1	2	0'30"	•	00 00		セットレスト30秒	100	0:01:00
Pswim	/Swim		•	_	0 00				E71 DX1 0049		0.01.00
1 3WIIII 1)	100		4	2	1'30"	7	80~	FR	ハード HR26~30	800	0:12:00
1)	50	×	3	2	0'50"	3	50~70	1 11	リカバリースイム	300	0:05:00
1)	50	^	ن 1	1	0'30"	3	30.070		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	300	
			ı	ı	0 30						0:00:30
									1セット目:パドルスイム 2セット目:スイム		
cho	25	×	6	1	0'40"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
uriii	25 25	×	-	1	0'45"		~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
			_	_		2					_
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY		100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	6	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	50	×	3	4	1'00"	2~6	50 ~ 80	FR	DES フローティングスタート T字ターン 前横呼吸	600	0:12:00
SWIIII	30	^	1	1	0'30"	2.50	30 00	1 11	2セットで周り方チェンジ レスト30秒	000	0:12:00
			'	ı	0 30				とセットで向り万テエング レスト30秒		0:05:00
レース・	学生へ										0:05:00
	チエグ 100		_ ↓ 3	2	1'15"	6~7	80~	FR	集団泳 レースペース	900	0:11:15
SWIIII	100	^	ა 1	3 2	2'00"	0.07	00.0	ГП	未凶が レース・一人	900	
			ı	Z	2 00						0:04:00
swim	25	×	6	1	1'00"	7	80~	FR	フローティングスタート レースペース	150	0:06:00
• · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_0	÷ *	•	•		•				.00	0.00.00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total						1				4400	1:51:45
lotai										4400	1:01:40



【テーマ】調整期(1週目/2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 2021/6/9 水曜日 【泳法注意】 キャッチ 【主観的強度】

兄时) 5虫 5

									- ストローク効率・プラルの向工	<u> </u>	
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	C 目的	Distance	Time
W-up cho	100	×	4	1	1' 50"	1		СНО	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 25 50	× × ×	6 4 3 1	1 1 3 2	0' 45" 0' 45" 0' 55" 0' 30"	2 2 3~6	50 50 50~80	FR FR FR	奇:12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 1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり 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 セットレスト30秒	150 100 450	0:04:30 0:03:00 0:08:15 0:01:00
Pswim/ 1) 2)		×	4 3 1	2 2 1	1' 40" 0' 55" 0' 30"	7 3	80~ 50~70	FR	ハード HR26~30 リカバリースイム 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット目:パドルスイム 2セット目:スイム	800 300	0:13:20 0:05:30 0:00:30
cho	25	×	6	1	0'40"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25 25 25 25	× × ×		1 1 1 1 3	0' 45" 0' 45" 0' 40" 0' 45" 0' 30"	2 2 2 6	~50 ~50 ~50 70~80	FR FR FLY FR	ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手 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 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 フローティングスタート 15mハード 前横呼吸 セットレスト30秒	100 100 100 100	0:03:00 0:03:00 0:02:40 0:03:00 0:01:30
swim	50	×	3 1	3 1	1'00" 0'30"	2~6	50~80	FR	DES フローティングスタート T字ターン 前横呼吸 2セットで周り方チェンジ レスト30秒	450	0:09:00 0:00:30 0:05:00
レース・st swim	-		•	3 2	1'20" 2'00"	6 ~ 7	80 ~	FR	集団泳 レースペース	450	0:12:00 0:04:00
swim	25	×	6	1	1'00"	7	80~	FR	フローティングスタート レースペース	150	0:06:00
DOWN Total	100	×	1	1		<u> </u>				100 3900	0:05:00