



【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  
 實戦・OWSの対応力へのすり合わせ

2021/6/11 金曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチ  
 【主観的強度】

5

## A

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
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	×	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	300	0:04:30 0:02:00
P/S	200	×	4	2	2' 45"	4	60~70	FR T字 スムース HR22~24 適宜前横呼吸 セットレスト30秒 水の引っ掛けかりと安定した体幹の獲得 1st ブイのみ 2st スイム	1600	0:22:00 0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1		CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim										
1)	300	×	1	2	4' 10"	4	60~70	FR スムース HR24~26	600	0:08:20
2)	200	×	1	2	2' 35"	6	70~80	FR テンポ泳 HR26~28	400	0:05:10
3)	100	×	1	2	1' 15"	7	75~85	FR スムースハード HR28~30 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒	200	0:02:30 0:01:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4200	1:23:20



【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

2021/6/11 金曜日  
【泳法注意】  
キャッチ  
【主観的強度】  
5

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	B	目的	Distance	Time
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	0:07:20
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 ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手	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
	50	×	3	2	0' 50"	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	0:05:00
				1	3	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:30
swim										
1)	50	×	1	8	0' 45"	7~8	80~	FR ハード フローティングスタート T字ターン 素早い加速 前横呼吸	400	0:06:00
2)	50	×	1	8	1' 15"	2	50	FR リカバリー 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	400	0:10:00
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"	2	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	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
	25	×	4	1	0' 30"	3~6	50~80	FR DESフォーム～スムースハード	100	0:02:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
swim										
1)	150	×	3	1	2' 20"	4~6	50~80	FR DESフォーム～スムースハード HR24～28	450	0:07:00
2)	100	×	3	1	1' 35"	4~7	50~85	FR DESフォーム～スムースハード HR24～29	300	0:04:45
3)	50	×	3	2	0' 50"	4~8	50~85	FR DESフォーム～ハード HR24～30	300	0:05:00
				1	2	1' 00"		1)→2)→3) レスト60秒		0:02:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3300	1:25:35



【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

2021/6/11 金曜日  
【泳法注意】  
キャッチ  
【主観的強度】  
5

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	C		目的	Distance	Time
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	0:07:20
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	ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手	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
	50	×	3	2	0' 55"	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	0:05:30
				1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	7	0' 50"	7～8	80～	FR	ハード フローティングスタート T字ターン 素早い加速 前横呼吸	350	0:05:50
2)	50	×	1	6	1' 20"	2	50	FR	リカバリー 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	300	0:08:00
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"	2	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	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
	25	×	4	1	0' 30"	3～6	50～80	FR	DESフォーム～スムースハード セットレスト30秒	100	0:02:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
swim											
1)	150	×	3	1	2' 30"	4～6	50～80	FR	DESフォーム～スムースハード HR24～28	450	0:07:30
2)	100	×	3	1	1' 45"	4～7	50～85	FR	DESフォーム～スムースハード HR24～29	300	0:05:15
3)	50	×	3	2	0' 55"	4～8	50～85	FR	DESフォーム～ハード HR24～30 1)→2)→3) レスト60秒	300	0:05:30
				1	2	1' 00"					0:02:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										3250	1:25:25