



【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

2021/6/11 金曜日

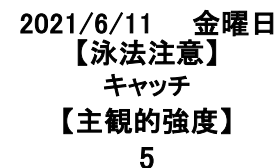
【泳法注意】

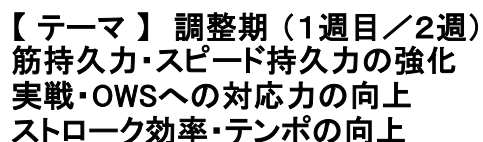
キャッチ

【主観的強度】

5

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										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	200	×	4	2	2' 45"	4	60~70	FR T字 スムース HR22~24 適宜前横呼吸	1600	0:22:00	
			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											
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	200	0:02:30	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									4200	1:23:20	

[illegible]



5

C											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	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)	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	300		0:08:00
									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	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～スムーズハード	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' 30"	4～6	50～80	FR	DES フォーム～スムーズハード HR24～28	450		0:07:30
2)	100	×	3	1	1' 45"	4～7	50～85	FR	DES フォーム～スムーズハード 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	300		0:05:30
			1	2	1' 00"				1)→2)→3) レスト60秒			0:02:00
DOWN	100	×	1	1						100		0:05:00
Total										3250		1:25:25