



【テーマ】調整期(2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

2021/6/16 水曜日

【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	200	×	4	2	2' 40"	3~4 50~70	FR	T字 スムース HR22~24 適宜前横呼吸	1600	0:21:20
			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	×	10	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー&適宜ドリル	250	0:06:40
swim	50	×	3	3	0' 55"	3~7 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~ハード T字 時計回り 適宜前横呼吸	450	0:08:15
								筋出力・動きの確認と刺激入れ		
swim	50	×	6	1	0' 55"	3・7 50~80	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字 時計回り 適宜前横呼吸	300	0:05:30
								筋出力・動きの確認と刺激入れ		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3850	1:23:05

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	×	6	1	0' 45"	2	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	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"	3~6	FR	DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備	450		0:07:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
swim											
1)	200	×	3	1	3' 00"	3~6	FR	DES HR24~28	600		0:09:00
2)	100	×	3	1	1' 35"	3~7	FR	DES HR24~29	300		0:04:45
3)	50	×	3	1	0' 50"	3~8	FR	DES HR24~30	150		0:02:30
			1	2	1' 00"			1)→2)→3) レスト1分			0:02:00
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	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	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	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100		0:02:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	FR	DES フォーム~ハード T字 適宜前横呼吸	300		0:05:30
			1	1	0' 30"			セットで周り方チェンジ			0:00:30
swim	50	×	4	2	0' 55"	3-7	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字 適宜前横呼吸	400		0:07:20
			1	1	0' 30"			セットで周り方チェンジ			0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3300		1:24:05



【テーマ】調整期(2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

2021/6/16 水曜日

【泳法注意】

キャッチ

【主観的強度】

4

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	×	6	1	0' 45"	2	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	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' 55"	3~6	FR	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	450		0:08:15
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
swim											
1)	200	×	3	1	3' 20"	3~6	FR	DES HR24~28	600		0:10:00
2)	100	×	3	1	1' 45"	3~7	FR	DES HR24~29	300		0:05:15
3)	50	×	3	1	0' 55"	3~8	FR	DES HR24~30	150		0:02:45
			1	2	1' 00"			1)→2)→3) レスト1分			0:02:00
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	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	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	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100		0:02:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	FR	DES フォーム~ハード T字 適宜前横呼吸	300		0:05:30
			1	1	0' 30"			セットで周り方チェンジ			0:00:30
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字 適宜前横呼吸	300		0:05:30
			1	1	0' 30"			セットで周り方チェンジ			0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3200		1:24:45