



【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

2021/6/18 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									
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	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	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	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	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	FR 1~3本 DES フォーム～スマースハード 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	FR T字 スマース HR22~24 適宜前横呼吸	1600	0:21:20
			1	1	0' 30"		セットレスト30秒 水の引っ掛けかりと安定した体幹の獲得 1st ブイのみ 2st スイム		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	50	×	6	1	0' 55"	3~7	FR スマース・ハード・ハード・スマース/12.5m T字 時計回り 適宜前横呼吸 筋出力・動きの確認と刺激入れ	300	0:05:30
↓ 東京都組はここまで(これ以降適宜調整)									
swim	50	×	3	4	0' 55"	3~7	FR 1~3本 DES フォーム～ハード T字 時計回り 適宜前横呼吸 筋出力・動きの確認と刺激入れ	600	0:11:00
DOWN	100	×	1	1					0:05:00
Total								3800	1:22:10



【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

2021/6/18 金曜日  
【泳法注意】  
キャッチ  
【主観的強度】  
6

		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 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
	50	×	3	3	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	450	0:07:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim										
1)	100	×	3	2	1' 30"	5	65~75	FR スムース HR24~26	600	0:09:00
2)	100	×	2	2	1' 25"	6	70~80	FR スムースハード HR26~28	400	0:05:40
3)	100	×	1	2	1' 20"	7	75~85	FR ハード HR28~30 1)→2)→3) レストなし 3)→1)レスト60秒	200	0:02:40
				1	1' 00"					0:01:00
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 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
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	11	1	1' 35"	4	60~70	FR 0~15m:顔上げ パドルあり	1100	0:17:25
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3800	1:26:35



【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

2021/6/18 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	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
	50	×	3	3	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	450	0:08:15
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
1)	100	×	3	2	1' 40"	5	65~75	FR	スムース HR24~26	600	0:10:00
2)	100	×	2	2	1' 35"	6	70~80	FR	スムースハード HR26~28	400	0:06:20
3)	100	×	1	2	1' 30"	7	75~85	FR	ハード HR28~30 1)→2)→3) レストなし 3)→1)レスト60秒	200	0:03:00
			1	1	1' 00"						0:01:00
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	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
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	9	1	1' 35"	4	60~70	FR	0~15m:顔上げ パドルあり	900	0:14:15
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										3700	1:26:10