



【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

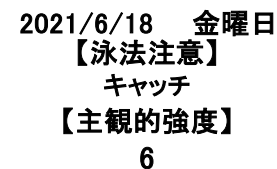
【泳法注意】

キャッチ

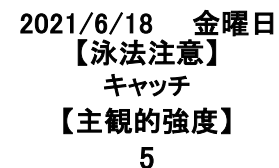
【主観的強度】

4

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										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	×	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	50~80	FR スムース・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			
↓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	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	600	0:11:00	
								筋出力・動きの確認と刺激入れ			
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3800	1:22:10	



B											
			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	×	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〜スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 セットレスト30秒	450	0:07:30
			1	2	0' 30"					0:01:00	
swim											
1)	100	×	3	2	1' 30"	5	65〜75	FR	スムーズ HR24〜26	600	0:09:00
2)	100	×	2	2	1' 25"	6	70〜80	FR	スムーズハード 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	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 セットレスト30秒	100	0:03:00
			1	2	0' 30"					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	



G													Distance	Time	
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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	
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〜スムーズハード 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	スムーズ HR24〜26					600	0:10:00
2)	100	×	2	2	1' 35"	6	70〜80	FR	スムーズハード HR26〜28					400	0:06:20
3)	100	×	1	2	1' 30"	7	75〜85	FR	ハード HR28〜30					200	0:03:00
			1	1	1' 00"				1)→2)→3) レストなし 3)→1)レスト60秒						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