



【テーマ】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
強い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
キャッチからのかき込み	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ プルバイあり	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 片手キャッチスカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40	
swim	50	×	4	1	0' 50"	3~6	50~80 FR DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200	0:03:20	
pull	100	×	7	1	1' 30"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10" プルバイのみ	700	0:10:30	
swim	200	×	5	1	3' 00"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10" プルのキャッチを意識	1000	0:15:00	
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	25	×	4	1	0' 45"	8	80~ FR H	100	0:03:00	
DOWN									0:05:00	
Total								2600	0:59:50	



【テーマ】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

B									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR スカールング キャッチ・プル／2本ずつ プルブイあり	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 片手キャッチスカールング 5スカールングチェンジ キックあり	100	0:03:00
drill	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
swim	50	×	3	1	0' 55"	3~6	50~80 FR DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:02:45
pull	100	×	5	1	1' 40"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10" プルブイのみ	500	0:08:20
swim	200	×	5	1	3' 20"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10" プルのキャッチを意識	1000	0:16:40
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	0' 45"	8	80~ FR H	50	0:01:30
DOWN									0:05:00
Total								2300	0:58:35



【テーマ】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ プルブイあり	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 片手キャッチスカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
drill	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
swim	50	×	3	1	1' 00"	3~6	50~80	FR DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:03:00
pull	100	×	5	1	1' 50"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10" プルブイのみ	500	0:09:10
swim	200	×	4	1	3' 40"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10" プルのキャッチを意識	800	0:14:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	0' 50"	8	80~	FR H	50	0:01:40
DOWN										0:05:00
Total									2100	0:58:10



【テーマ】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ プルブイあり	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	片手キャッチスカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
drill	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
swim	50	×	3	1	1' 05"	3～6	FR	DES E～H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:03:15
pull	100	×	4	1	2' 00"	5	FR	一定ペース HR24-26/10" プルブイのみ	400	0:08:00
swim	200	×	4	1	4' 00"	5	FR	一定ペース HR24-26/10" プルのキャッチを意識	800	0:16:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	0' 50"	8	FR	H	50	0:01:40
DOWN										0:05:00
Total									2000	0:58:35



【テーマ】
 レース期
 AT・LTの向上
 ストローク技術・効率の向上
 強い 比較的持続できる

2021/6/21 月曜日

【泳法注意】
 キャッチからのかき込み
 【主観的強度】
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ プルブイあり	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	片手キャッチスカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 10"	3~6	FR	DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:03:30
pull	100	×	4	1	2' 15"	5	FR	一定ペース HR24-26/10" プルブイのみ	400	0:09:00
swim	200	×	3	1	4' 30"	5	FR	一定ペース HR24-26/10" プルのキャッチを意識	600	0:13:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	FR	H	50	0:02:00
DOWN										0:05:00
Total									1800	0:58:40



【テーマ】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ プルブイあり	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 片手キャッチスカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
swim	50	×	3	1	1' 20"	3~6	50~80	FR DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:04:00
pull	100	×	4	1	2' 30"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10" プルブイのみ	400	0:10:00
swim	100	×	5	1	2' 30"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10" プルのキャッチを意識	500	0:12:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	80~	FR H	50	0:02:00
DOWN										0:05:00
Total									1650	0:58:20