



【テーマ】レース期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
キックとプルのタイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	7~8
	9~10

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:12サイドキックチェンジ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:02:30
			1	3	0' 30"			レスト 30秒		0:01:30
swim										
1)	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	一定ペース	400	0:06:00
2)	100	×	3	2	1' 30"	5	FR	↓	600	0:09:00
3)	200	×	2	2	3' 00"	5	FR	↓	800	0:12:00
			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' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	7	0' 40"	7	FR	ハード フローティングスタート T字ターン	350	0:04:40
2)	50	×	1	6	1' 20"	2	FR	イージー 1)→2)レストなし	300	0:08:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3300	1:28:10



2021/6/12 土曜日

【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 OWS・ストローク技術の向上
 エアロビク能力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:12サイドキックチェンジ	150	0:05:00
	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
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	0' 55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:02:45
			1	3	0' 30"				レスト 30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	4	2	0' 50"	5	70~80	FR	一定ペース	400	0:06:40
2)	100	×	2	2	1' 40"	5	70~80	FR	↓	400	0:06:40
3)	200	×	2	2	3' 20"	5	70~80	FR	↓	800	0:13:20
			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	
swim											
1)	50	×	1	5	0' 45"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート T字ターン	250	0:03:45
2)	50	×	1	5	1' 30"	2	~50	FR	イージー	250	0:07:30
									1)→2)レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2950	1:28:30	



【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 OWS・ストローク技術の向上
 エアロビック能力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0'55"	2	50	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:12サイドキックチェンジ	150	0:05:30
	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
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	3	2	1'00"	5	70~80	FR	一定ペース	300	0:06:00
2)	100	×	2	2	2'00"	5	70~80	FR	↓	400	0:08:00
3)	150	×	2	2	3'00"	5	70~80	FR	↓	600	0:12:00
			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	
swim											
1)	50	×	1	4	0'50"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート T字ターン	200	0:03:20
2)	50	×	1	4	1'40"	2	~50	FR	イージー	200	0:06:40
									1)→2)レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2550	1:28:15	



【テーマ】レース期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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										0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:12サイドキックチェンジ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 15"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45
			1	3	0' 30"	50~80		レスト 30秒		0:01:30
swim										
1)	50	×	2	2	1' 10"	5	FR	一定ペース	200	0:04:40
2)	100	×	2	2	2' 20"	5	FR	↓	400	0:09:20
3)	150	×	2	2	3' 30"	5	FR	↓	600	0:14:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	ハード フローティングスタート T字ターン	150	0:03:00
2)	50	×	1	3	1' 45"	2	FR	イージー 1)→2)レストなし	150	0:05:15
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2300	1:28:20



2021/6/12 土曜日

【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 OWS・ストローク技術の向上
 エアロビック能力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	50	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:12サイドキックチェンジ	150	0:06:00
	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:03:40
swim	25	×	4	1	0'45"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:00
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	2	2	1'25"	5	70~80	FR	一定ペース	200	0:05:40
2)	100	×	2	2	2'50"	5	70~80	FR	↓	400	0:11:20
3)	150	×	1	2	4'15"	5	70~80	FR	↓	300	0:08:30
			1	1	1'00"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	1	4	1'15"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート T字ターン	200	0:05:00
2)	25	×	1	4	1'00"	2	~50	FR	イージー	100	0:04:00
									1)→2)レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1900	1:27:10	