



【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】
キックとブルのタイミング	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	トックブル・ロングトックブル/2本ずつ キックあり	100	0:02:40
	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	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
swim										
1)	100	×	5	1	1' 30"	5	FR	一定ペース HR22-26	500	0:07:30
2)	200	×	3	1	3' 00"	5	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	600	0:09:00
3)	400	×	2	1	6' 00"	5	FR	↓ 200mの泳ぎをキープ	800	0:12:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30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)	25	×	1	6	0' 20"	8	FR	ハード 集団フローティングスタート	150	0:02:00
2)	25	×	1	6	1' 00"	2	FR	イージー	150	0:06:00
								1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3150	1:28:10



【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】	1~2
キックとプルのタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	0'45"	2	50	FR	トックプル・ロングトックプル/2本ずつ キックあり	100	0:03:00
	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	0'55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:02:45
			1	4	0'30"					0:02:00	
swim											
1)	100	×	4	1	1'40"	5	70~80	FR	一定ペース HR22-26	400	0:06:40
2)	200	×	3	1	3'20"	5	70~80	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	600	0:10:00
3)	300	×	2	1	5'00"	5	70~80	FR	↓ 200mの泳ぎをキープ	600	0:10:00
			1	2	0'30"					0:01:00	
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	1	6	0'20"	8	80~	FR	ハード 集団フローティングスタート	150	0:02:00
2)	25	×	1	6	1'00"	2	50~70	FR	イージー	150	0:06:00
										0:06:00	
										1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2800	1:27:45	



【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

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' 50"	2	50	FR	トックプル・ロングトックプル / 2本ずつ キックあり	100	0:03:20
	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	4	0' 30"					0:02:00	
swim											
1)	100	×	3	1	2' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR22-26	300	0:06:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	5	70~80	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	400	0:08:00
3)	300	×	2	1	6' 00"	5	70~80	FR	↓ 200mの泳ぎをキープ	600	0:12:00
			1	2	0' 30"					0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	1	5	0' 30"	8	80~	FR	ハード 集団フローティングスタート	125	0:02:30
2)	25	×	1	5	1' 00"	2	50~70	FR	イージー	125	0:05:00
										1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2450	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

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	トックプル・ロングトックプル/2本ずつ キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:03:00
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	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
swim										
1)	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	一定ペース HR22-26	300	0:07:00
2)	100	×	4	1	2' 15"	5	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	400	0:09:00
3)	200	×	2	1	4' 30"	5	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	400	0:09:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30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)	25	×	1	4	0' 40"	8	FR	ハード 集団フローティングスタート	100	0:02:40
2)	25	×	1	4	1' 10"	2	FR	イージー	100	0:04:40
								1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2200	1:27:55



2021/6/19 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】	【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

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	0'50"	2	50	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:03:20
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	4	0'30"					0:02:00	
swim											
1)	50	×	6	1	1'30"	5	70~80	FR	一定ペース HR22-26	300	0:09:00
2)	100	×	5	1	3'00"	5	70~80	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	500	0:15:00
			1	1	0'30"					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											
1)	25	×	1	4	0'40"	8	80~	FR	ハード 集団フローティングスタート	100	0:02:40
2)	25	×	1	4	1'10"	2	50~70	FR	イージー	100	0:04:40
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1800	1:27:00	