



【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
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										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	×	4	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	100	0:03:00
	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
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	100	×	12	1	1' 30"	5	FR	一定ペース HR22-26	1200	0:18:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim		×	4	1	4' 40"	5	FR	6周回 一定ペース HR24-26		0:18:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード 集団フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2050	1:26:10



2021/6/24 木曜日

【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】	【強度】
キャッチからのかき込み	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	×	4	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	100	0:03:20
	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
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	100	×	10	1	1'40"	5	70~80	FR	一定ペース HR22-26	1000	0:16:40
cho	25	×	4	1	0'40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim		×	4.5	1	4'10"	5	70~80	FR	5周回(5本目:2周) 一定ペース HR24-26		0:18:45
swim	25	×	4	1	1'00"	8	80~	FR	ハート 集団フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1850	1:26:50	



2021/6/24 木曜日

【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】	【強度】
キャッチからのかき込み	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	×	4	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	100		0:03:40
	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
swim	50	×	3	1	1'05"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150		0:03:15
			1	4	0'30"	50~80		レスト30秒			0:02:00
swim	100	×	7.5	1	2'00"	5	FR	一定ペース HR22-26	750		0:15:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim		×	4.5	1	4'00"	5	FR	4周回(5本目:2周) 一定ペース HR24-26			0:18:00
swim	25	×	4	1	1'00"	8	FR	ハード 集団フローティングスタート	100		0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1600		1:25:55



【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
キャッチからのかき込み	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	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	100	0:03:40
	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	トックル・ロングトックル/2本ずつ キックあり	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	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
swim	100	×	6	1	2' 15"	5	FR	一定ペース HR22-26	600	0:13:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim		×	4	1	4' 30"	5	FR	4周回 一定ペース HR24-26		0:18:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード 集団フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1450	1:25:15



2021/6/24 木曜日

【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】
キャッチからのかき込み	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	×	4	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	100	0:04:00
	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	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
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	100	×	5	1	2'50"	5	70~80	FR	一定ペース HR22-26	500	0:14:10
cho	25	×	4	1	0'45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim		×	4.5	1	4'10"	5	70~80	FR	3周回 一定ペース HR24-26		0:18:45
swim	25	×	4	1	1'00"	8	80~	FR	ハート 集団フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1250	1:26:45	