



2021/6/28 月曜日

【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

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 スカールング キャッチ・プル／2本ずつ プルブイあり	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	×	3	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	150	0:02:30	
swim										
1)	50	×	14	1	0' 50"	4	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	700	0:11:40	
2)	100	×	16	1	1' 30"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	1600	0:24:00	
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN								100	0:03:00	
Total								2950	0:59:10	



2021/6/28 月曜日

【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	0:05:20
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 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	
swim										
1)	50	×	12	1	0' 55"	4	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	600	0:11:00	
2)	100	×	14	1	1' 40"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	1400	0:23:20	
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN								100	0:03:00	
Total								2650	0:58:45	



2021/6/28 月曜日

【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 プルバイあり	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
swim										
1)	50	×	10	1	1' 00"	4	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	500	0:10:00
2)	100	×	13	1	1' 50"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	1300	0:23:50
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:03:00
Total									2450	0:58:30



2021/6/28 月曜日

【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	0:05:20
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 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	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	0:03:15	
swim										
1)	50	×	9	1	1' 05"	4	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	450	0:09:45	
2)	100	×	12	1	2' 00"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	1200	0:24:00	
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN								100	0:03:00	
Total								2300	0:58:40	



2021/6/28 月曜日

【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

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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR スカールング キャッチ・プル／2本ずつ プルバイあり	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
swim	50	×	3	1	1' 10"	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	0:03:30	
swim										
1)	50	×	9	1	1' 10"	4	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	450	0:10:30	
2)	100	×	10	1	2' 15"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	1000	0:22:30	
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN								100	0:03:00	
Total								2100	0:58:50	



2021/6/28 月曜日

【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	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	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	25	×	4	1	0' 45"	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	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	8	1	1' 20"	4	FR	一定ペース HR24-26/10"	400	0:10:40
2)	100	×	9	1	2' 30"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	900	0:22:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:03:00
Total									1900	0:58:50