



2021/6/30 水曜日

【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・プルノ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)	100	×	8	1	1' 30"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	800	0:12:00
2)	200	×	8	1	3' 00"	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								3050	0:59:30



2021/6/30 水曜日

【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	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' 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	0' 55"	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	0:02:45
swim										
1)	100	×	7	1	1' 40"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	700	0:11:40
2)	200	×	7	1	3' 20"	5	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									2750	0:59:25



2021/6/30 水曜日

【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	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' 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' 00"	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	0:03:00
swim										
1)	100	×	7	1	1' 50"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	700	0:12:50
2)	200	×	6	1	3' 40"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	1200	0:22:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:03:00
Total									2550	0:59:30



2021/6/30 水曜日

【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
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' 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
swim										
1)	100	×	5	1	2' 00"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	500	0:10:00
2)	200	×	6	1	4' 00"	5	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									2350	0:58:55



2021/6/30 水曜日

【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	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	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
swim										
1)	100	×	5	1	2' 15"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	500	0:11:15
2)	200	×	5	1	4' 30"	5	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									2150	0:59:35



2021/6/30 水曜日

【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	50	×	3	1	1' 20"	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	0:04:00
swim										
1)	100	×	5	1	2' 30"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	500	0:12:30
2)	200	×	4	1	5' 00"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	800	0:20:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:03:00
Total									1950	0:59:10