



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 筋持久力・スピード持久力の強化
 実戦・OWSへの対応力の向上

2021/8/27 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4~5

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3 60~	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
swim	300	×	3	1	4' 00"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~24 スイム	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	3' 55"	4 65~75	FR	↓ ブイのみ	900	0:11:45
pull	300	×	3	1	3' 50"	4 65~75	FR	↓ パドル+ブイ 寺澤選手:ワクチン後なのでパドル+ブイで様子を見る 小林選手:スイム(強度:4~5、maxHR:70~80%)	900	0:11:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7 50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に 適宜 パドル+ブイ or パドルスイム or スイム を選択	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4400	1:27:15



【テーマ】強化期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 筋持久力・スピード持久力の強化
 ストローク効率・技術の向上

2021/8/20 金曜日
 【泳法注意】
 タイミングと体重移動
 【主観的強度】

5

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	BR	15m平泳ぎ パドルあり フリーキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備	300	0:05:00
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
pull	100	×	4	1	1' 30"	3~4	50~70	FR	スムーズ HR22~24 パドルあり 長いストローク 体幹に注意	400	0:06:00
pull	100	×	4	1	1' 35"	3~4	50~70	FR	↓ブイのみ	400	0:06:20
swim	100	×	4	1	1' 35"	3~4	50~70	FR	↓ レストなし	400	0:06:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	2	4	1' 25"	7	80~	FR	ハード ストロークのタイミングと体重移動	800	0:11:20
			1	3	1' 00"				セットレスト60秒		0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3450	1:26:10	



【テーマ】強化期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 筋持久力・スピード持久力の強化
 ストローク効率・技術の向上

2021/8/20 金曜日
 【泳法注意】
 タイミングと体重移動
 【主観的強度】
 5

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	BR	15m平泳ぎ パドルあり フリーキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備	300	0:05:00
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
pull	100	×	3	1	1' 40"	3~4	50~70	FR	スムーズ HR22~24 パドルあり 長いストローク 体幹に注意	300	0:05:00
pull	100	×	3	1	1' 45"	3~4	50~70	FR	↓ブイのみ	300	0:05:15
swim	100	×	4	1	1' 45"	3~4	50~70	FR	↓ レストなし	400	0:07:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	2	4	1' 35"	7	80~	FR	ハード ストロークのタイミングと体重移動	800	0:12:40
			1	3	1' 00"				セットレスト60秒		0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3250	1:26:05	