

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	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	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
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
pull	100	×	12	1	1' 20"	4	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	1200		0:16:00
swim	100	×	12	1	1' 15"	4	FR	↓ スイム	1200		0:15:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	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	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:02:40
swim	50	×	3	4	0' 50"	3~7	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	600		0:10:00 0:05:00
浅海メニュー↓											
swim	400	×	2	1	5' 20"	4	FR	スムーズ HR22~25 スイム	800		0:10:40
pull	400	×	3	1	5' 10"	4	FR	↓ ブイのみ	1200		0:15:30
pull	400	×	3	1	5' 00"	4	FR	↓ パドル+ブイ	1200		0:15:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
選手・学生メニュー↓											
swim	400	×	1	5	5' 00"	6	FR	HR26~28 乳酸値:3.5-5.0	2000		0:25:00
	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	リカバリー	400		0:08:00
SKPS	600	×	1	1	12' 00"	3	FR	リカバリー S・K・P・S /150m毎	600		0:12:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									10550		2:59:10

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	FR	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	×	8	1	1' 25"	4	60~75	FR	一定ペース パドル+ブイ	800	0:11:20
swim	100	×	8	1	1' 30"	4	60~75	FR	↓スムーズなストロークと体重移動	800	0:12:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒	0:00:30	
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	×	4	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	100	0:03:20
	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	25	×	2	8	0' 40"	2・8	50・80	FR	イージー・ハード ストロークとキックのタイミング	400	0:10:40
										0:05:00	
選手・学生メニュー ↓											
swim	400	×	1	5	5' 20"	7	75~85	FR	HR26~30	2000	0:26:40
	50	×	1	4	1' 40"	2	~50	FR	リカバリー HR20~22	200	0:06:40
SKPS	600	×	1	1	12' 00"	3	50~60	FR	リカバリー S・K・P・S /150m毎	600	0:12:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6200	2:16:20	



【テーマ】強化期
 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
 ストローク効率・技術の向上

2021/9/1 水曜日
 【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【主観的強度】
 4

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	×	6	1	0' 50"	2	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	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	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	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' 55"	3~6	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	0:05:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
pull	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース パドル+ブイ	600	0:09:30
swim	100	×	7	1	1' 40"	4	FR	↓スムーズなストロークと体重移動	700	0:11:40
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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	×	4	1	0' 50"	2	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	2	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	25	×	2	8	0' 40"	2・8	FR	イージー・ハード ストロークとキックのタイミング	400	0:10:40
										0:05:00
選手・学生メニュー ↓										
swim	200	×	1	5	2' 40"	7	FR	HR26~30	1000	0:13:20
	200	×	1	4	4' 20"	2	FR	リカバリー HR20~22	800	0:17:20
SKPS	600	×	1	1	15' 00"	3	FR	リカバリー S・K・P・S /150m毎	600	0:15:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5550	2:16:40