



【テーマ】  
 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  
 実戦・OWSへの対応力の向上

2021/9/3 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 寺澤:スイムorブイのみ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	3' 55"	4 65~75	FR	↓ ブイのみ 寺澤:スイム HR22~24	900	0:11:45
pull	300	×	3	1	3' 50"	4 65~75	FR	↓ パドル+ブイ 寺澤:スイム(強度:3.5~5.0、maxHR:70~80%)	900	0:11:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 ※寺澤選手は、スイムでセットディセンディングでもOK		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
↓追加練										
swim	100	×	8	1	1' 20"	6 75~85	FR	テンポ泳 HR26~29(乳酸値:4.0~5.0) 1:10カット	800	0:10:40
swim	100	×	12	1	1' 25"	3~4 50~70	FR	スムーズ リカバリー HR22~24	1200	0:17:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6400	1:54:55



【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

2021/9/3 金曜日  
 【泳法注意】  
 タイミングと体重移動  
 【主観的強度】

6

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
swim											
1)	100	×	6	1	1' 35"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~24	600	0:09:30
2)	100	×	6	1	1' 30"	5	70~80	FR	↓HR26~28	600	0:09:00
3)	100	×	6	1	1' 25"	7	80~	FR	↓HR28~30	600	0:08:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	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	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
pull	100	×	8	1	1' 30"	3~4	50~70	FR	スムーズ ブイのみ	800	0:12:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3900	1:27:40	



【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

2021/9/3 金曜日  
 【泳法注意】  
 タイミングと体重移動  
 【主観的強度】  
 6

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
swim											
1)	100	×	5	1	1' 45"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~24	500	0:08:45
2)	100	×	5	1	1' 40"	5	70~80	FR	↓HR26~28	500	0:08:20
3)	100	×	5	1	1' 35"	7	80~	FR	↓HR28~30	500	0:07:55
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	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	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
pull	100	×	8	1	1' 40"	3~4	50~70	FR	スムーズ ブイのみ	800	0:13:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3600	1:27:00	