

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	×	9	1	1' 15"	4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	900		0:11:15
pull	100	×	9	1	1' 15"	4	FR	↓ ブイのみ	900		0:11:15
swim	100	×	8	1	1' 15"	4	FR	↓ スイム	800		0:10:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
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	3	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	450		0:07:30 0:05:00
浅海メニュー↓											
swim	500	×	2	1	6' 40"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	1000		0:13:20
pull	500	×	2	1	6' 30"	4	FR	↓ ブイのみ	1000		0:13:00
pull	500	×	2	1	6' 20"	4	FR	↓ パドル+ブイ	1000		0:12:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	10	1	2' 30"	5~6	FR	テンポ 乳酸値:3.5-4.5	2000		0:25:00
swim	100	×	1	1	5' 00"	8	FR	DIV!	100		0:10:00 0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									9500		2:51:30



【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

2021/9/8 水曜日  
 【泳法注意】  
 タイミング・体重移動  
 【主観的強度】  
 4

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
swim	100	×	14	1	1' 30"	4	60~75	FR	一定ペース スムーズなストロークと体重移動	1400	0:21:00
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	×	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											
1)	50	×	1	5	0' 40"	8	80~	FR	ハード ストロークとキックのタイミング	250	0:03:20
2)	100	×	1	5	1' 50"	2	50~60	FR	イージー	500	0:09:10
									1)→2) レストなし		0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	8	1	2' 50"	5~6	70~80	FR	アベレージアップ	1600	0:22:40
cho		×	1	1	10' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:10:00
swim	100	×	1	1	5' 00"	8	80~	FR	DIV !	100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5250	2:07:40	

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	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	150	0:05:00
	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' 55"	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	0:05:30
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim	100	×	13	1	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース スムーズなストロークと体重移動	1300	0:21:40
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											
1)	50	×	1	4	0' 45"	8	80~	FR	ハード ストロークとキックのタイミング	200	0:03:00
2)	100	×	1	4	1' 55"	2	50~60	FR	イージー	400	0:07:40
									1)→2) レストなし		0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
swim	100	×	5	1	7' 00"	8	80~	FR	DIV 耐乳酸	500	0:35:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3850	2:06:00	