



【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

2021/9/10 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	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	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
	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	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
swim	400	×	2	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:20
pull	400	×	3	1	5' 00"	3~4	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
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
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 前横呼吸は各自選択 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4500	1:28:00



【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

2021/9/10 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
pull	200	×	6	1	2' 50"	5	70~80	FR	一定ペース	1200	0:17:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
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	50	×	6	3	0' 50"	6	80~	FR	ハード	900	0:15:00
			1	2	1' 00"				セットレスト60秒		0:02:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3550	1:26:50	



【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

2021/9/10 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
pull	200	×	5.5	1	3' 10"	5	70~80	FR	一定ペース	1100		0:17:25
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
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	50	×	5	3	0' 55"	6	80~	FR	ハード	750		0:13:45
			1	2	1' 00"				セットレスト60秒			0:02:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total										3300		1:26:00