



【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

2021/9/24 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 3~4

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 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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4500		1:28:00



【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

2021/9/24 金曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチと体重移動  
 【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	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	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	0:03:20
	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	×	5	1	1' 35"	3	55~65	FR	スムーズ HR22~24 スイム	500	0:07:55
pull	100	×	5	1	1' 30"	4	60~70	FR	↓ ブイのみ	500	0:07:30
pull	100	×	5	1	1' 25"	5	65~75	FR	↓ パドル+ブイ	500	0:07:05
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	×	3	4	0' 55"	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	600	0:11:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3550	1:27:20	



【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

2021/9/24 金曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチと体重移動  
 【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	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	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	0:03:20
	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	×	4	1	1' 45"	3	55~65	FR	スムーズ HR22~24 スイム	400	0:07:00
pull	100	×	4	1	1' 40"	4	60~70	FR	↓ ブイのみ	400	0:06:40
pull	100	×	4	1	1' 35"	5	65~75	FR	↓ パドル+ブイ	400	0:06:20
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	×	3	4	1' 00"	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	600	0:12:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3250		1:26:20