



【テーマ】調整期（2週目／2週）  
スピードの確認・コンディション調整  
実戦・OWSの対応力へのすり合わせ

2021/10/19 火曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション  
【主観的強度】  
5

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	1	目的	Distance	Time
<b>W-up</b>										
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 フリークリック	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～スマースハード 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
<b>swim</b>										
1)	200	×	4	1	2' 40"	3~6	50~80	FR DES HR24~28 必要に応じて前横呼吸	800	0:10:40
2)	100	×	4	1	1' 20"	3~7	50~85	FR DES HR24~29 必要に応じて前横呼吸	400	0:05:20
3)	50	×	4	1	0' 40"	3~7	50~85	FR DES HR24~30 必要に応じて前横呼吸 1)→2)→3) レスト1分 各自、T字ターン or ノーマルターン を選択	200	0:02:40
			1	2	1' 00"					0:02:00
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	×	5	1	0' 50"	3~7	50~80	FR スムース・ハード・ハード・スマース/12.5m T字ターン 前横呼吸	250	0:04:10
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									2900	0:58:20



【テーマ】調整期（2週目／2週）  
スピードの確認・コンディション調整  
実戦・OWSの対応力へのすり合わせ

2021/10/19 火曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション  
【主観的強度】  
5

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	2	目的	Distance	Time
W-up										
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	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・FR 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～スムースハード 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
pull	200	×	4	1	2' 40"	4	65~75	FR スムース HR22~24 ブイのみ	800	0:10:40
swim	200	×	3	1	2' 35"	4	65~75	FR ↓スイム 1 1 0' 30"	600	0:07:45
								セットレスト30秒 各自、T字ターン or ノーマルターン を選択 適宜前横呼吸		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	50~80	FR T字ターン 1~3本 DES フォーム～スムースハード 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									3050	0:58:55



【テーマ】調整期（2週目／2週）  
スピードの確認・コンディション調整  
実戦・OWSの対応力へのすり合わせ

2021/10/19 火曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション  
【主観的強度】  
4

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	3	目的	Distance	Time
W-up											
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	0:10:00 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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	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・FR	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～スムースハード 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	×	2	1	4' 00"	4	65~75	FR	スムース HR22~24 スイム	600	0:08:00
pull	300	×	2	1	3' 55"	4	65~75	FR	↓ ブイのみ	600	0:07:50
pull	300	×	3	1	3' 50"	4	65~75	FR	↓ パドル+ブイ	900	0:11:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		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	4	0' 50"	3~7	50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム～スムースハード 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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3950	1:21:50