



【テーマ】調整期  
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

2021/10/20 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

6

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
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	300	×	3	1	10' 00"	6	FR	レースペース～レースペース以上 HR26～30	900	0:30:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー&適宜ドリル	200	0:05:20	
swim	50	×	3	3	0' 55"	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	0:08:15	
swim	50	×	6	1	0' 55"	3・8	FR	T字ターン スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m 適宜前横呼吸 筋出力・動きの確認と刺激入れ	300	0:05:30	
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									2950	1:29:35	







【テーマ】調整期  
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

2021/10/20 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

D（レースない組）											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
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' 50"	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	0:05:00	
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00	
pull swim	200	×	4	1	3' 10"	3～4	FR	スムーズ HR22～24 ブイのみ	800	0:12:40	
	200	×	4	1	3' 10"	3～4	FR	↓ スイム 水の引っ掛かりと安定した体幹の獲得	800	0:12:40	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー&適宜ドリル	200	0:05:20	
swim	50	×	3	3	0' 55"	3～7	FR	1～3本 DES フォーム～スムーズハード ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:08:15	
swim	50	×	6	1	0' 55"	3・8	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m 筋出力・動きの確認と刺激入れ	300	0:05:30	
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									3650	1:25:55	



【テーマ】調整期  
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

2021/10/20 水曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション  
【主観的強度】

4

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	300	0:07:00	
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' 55"	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	0:05:30	
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00	
pull swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4 50~70	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	800	0:13:20	
	200	×	3	1	3' 20"	3~4 50~70	FR	↓ スイム 水の引っ掛かりと安定した体幹の獲得	600	0:10:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	10	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー&適宜ドリル	250	0:06:40	
swim	50	×	3	3	0' 55"	3~7 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:08:15	
swim	50	×	6	1	0' 55"	3・8 50・80	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m 筋出力・動きの確認と刺激入れ	300	0:05:30	
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									3400	1:25:25	