



【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											
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	0:05:00 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 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' 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
swim	300	×	3	1	10' 00"	6	75~85	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	50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム～スマースハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:08:15
swim	50	×	6	1	0' 55"	3~8	50~80	FR	T字ターン スマース・ハード・ハード・スマース/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

B

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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	0:05:00 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 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
P/S	200	×	5	2	2' 40"	3~4	50~70	FR	スムース HR22~24 適宜前横呼吸 セットレスト30秒 1st ブイのみ 2st スイム 各自、T字ターン or ノーマルターン を選択 適宜前横呼吸	2000	0:26:40 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	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	0:08:15
swim	50	×	6	1	0' 55"	3~8	50~80	FR	T字ターン スムース・ハード・ハード・スムース/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										4050	1:26:45



【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

C (インカレ組)

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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	0:05:00 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 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	2'50"	3~4	50~70	FR スムース HR22~24 ブイのみ	800	0:11:20
swim	200	×	5	1	2'50"	3~4	50~70	FR ↓スイム 水の引っ掛けないと安定した体幹の獲得	1000	0:14:10
			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	50~80	FR 1~3本 DES フォーム～スムースハード 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 スムース・ハード・ハード・スムース/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									3850	1:25:35



【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	~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 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' 50"	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	0:05:00
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
pull	200	×	4	1	3' 10"	3~4	50~70	FR スムース HR22~24 ブイのみ	800	0:12:40
swim	200	×	4	1	3' 10"	3~4	50~70	FR ↓スイム 水の引っ掛け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	50~80	FR 1~3本 DES フォーム～スムースハード 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 スムース・ハード・ハード・スムース/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										
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	0:05:00 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～スムースハード 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	200	×	4	1	3' 20"	3~4	50~70	FR スムース HR22~24 ブイのみ	800	0:13:20
swim	200	×	3	1	3' 20"	3~4	50~70	FR ↓スイム 水の引っ掛け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～スムースハード 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 スムース・ハード・ハード・スムース/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