



【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

2021/10/21 木曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション  
【主観的強度】

4

2											
			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・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	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	
S/P	400	×	2	2	5' 20"	4	FR	スムーズ HR22～24 1st スイム 2st ブイのみ	1600	0:21:20	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30	
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	×	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	
日本選手権組はここまで											
swim	50	×	3	4	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	600	0:11:00	
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									3750	1:26:50	