

12/25		Monday		日本水泳連盟OWS年末合宿			
Dryland							
Swim Merry Christmas.							
				Total	9900 m		
W-up	1	*	200	A1	25SC/25Ba/50Fr	5	200
Kick	1	*	200	A1	Fly-Fr-Ba-Fr by50m	5	200
Drill	8	*	50	1'15"	A1 Choice	10	400
Swim	8	*	50	50"	EN1 2Sm1Fast2Sm1Fast2Sm with Snorkel&Fin	9	400
Fin無しでも可							0
Swim	25	*	100	2'	EN3 Fr Hard/Si2'	50	2500
スピード & 持久力向上 / HR 180bpm以上をキープ							0
Drill	1	*	200	5'	A1 Choice	5	200
Swim	4	*	50	* 2 50"	EN2 Fr /R40"	8	400
Odd:Floatingスタート+Accending / Even: Build-up							0
Pull	1	*	1000	* 2 15'	EN3 Fartlek	30	2000
25EH_50EH_75EH_100EH_100EH_75EH_50EH_25EH							0
Pull	6	*	100	* 2 1'20"	EN1 3Fast/1Forming/R1'	18	1200
Pull	1	*	400	* 2 5'	EN2 Neg Hard	10	800
Swim	1	*	300	* 2 4'30"	EN1 75Tech/25H with Fins可	9	600
Swim	8	*	50	50"	EN3 3H1E2H1E1H/R1'20"	8	400
UWKH	4	*	50	1'	Sp3 25m Hard-25Easy (No Fin)	4	200
Down	1	*	400	10'	A1	10	400
Total						9900 m	181 min

- ・挨拶
- ・補強(朝は自由, PM 30分)
- ・集合(練習5分前, スタート台付近)
- ・ケア(AM各自, PMペアストレッチ)
- ・メニュー説明(ミーティング, 朝食後)

強度	内容・目的			
EN3		4900	49%	
Swim		4300	43%	
Sp3	筋(神経系)刺激			
Sp2	乳酸生成			
Sp1	耐乳酸			
EN3	最大酸素摂取量改善			
EN2	有酸素代謝向上			
EN1	有酸素能力, フォーム改善			
A2	リカバリー			
A1	ウォーミングアップ, ダウン			

12/26		Tuesday		AM		日本水泳連盟OWS年末合宿		
Dryland		Free						
Swim 6:30		試合用水着着用可・レースを想定して競り合う						
						Total	10800 m	
W-up	1	*	400	6'	A1	Choice	6 400	
Swim	3	*	3000		EN1	Fr	120 9000	
Cycle : Men's_36' (1'11"pace)/ Lady's_39' (1'17"pace)							0	
speed regular or little progressive							0	
Swim	20	*	50	45"	SP1	MAX	15 1000	
Down	1	*	400		A1	Choice	10 400	
							0	
							0	
Total						10800 m	151 min	

強度	内容・目的	EN3	0	0%
Sp3	筋(神経系)刺激	Swim	10000	93%
Sp2	乳酸生成			
Sp1	耐乳酸			
EN3	最大酸素摂取量改善			
EN2	有酸素代謝向上			
EN1	有酸素能力, フォーム改善			
A2	リカバリー			
A1	ウォーミングアップ, ダウン			

12/26		Tuesday		PM		日本水泳連盟OWS年末合宿								
Dryland		Dry A,B												
Swim		14:00-(4)/15:00-(2)		レースを想定して競り合う						Total		9800 m		
W-up	1	*	200		3'	A1	Choice		3	200				
Drill	8	*	50		1'15"	A1	Choice		10	400				
Swim	8	*	50		50"	EN1	Odd:Hyp3/Even:Choice with Fin		8	400				
Fin無しでも可												0		
SC	1	*	200		5'	A1	Choice		5	200				
Pull	3	*	200	*	2	2'50"	EN1	with Snorkel&tube DPS,Ba可/R30"		18	1200			
Pull	4	*	50	*	2	1'	EN3	25m Sprint-25Tech with Paddles/NR		8	400			
レーン移動 (4 -> 2)												0		
Kick	3	*	200	*	2	3'50"	EN3	Des 1to3/R30"		24	1200			
Kick	4	*	50	*	2	1'	SP1	Hard/NR		8	400			
Drill	1	*	400		10'	A1	Choice		10	400				
P&S	1	*	400	*	4	5'20"	A2	Recovery & Set up / DPS		60	1600			
P&S	1	*	300	*	4	4'	EN1	Fr			1200			
P&S	1	*	200	*	4	2'40"	EN2	Fr			800			
P&S	1	*	100	*	4	2'	EN3	Fr Hard			400			
1-2s:Pull / 3-4s:Swim												0		
Cycle:5'/3'45"/2'30"/2'15"あり												0		
Swim	1	*	100	*	4	1'30"	SP1	Hard/NR		12	400			
Swim	1	*	50	*	4	1'30"	A1	Easy			200			
Down	1	*	400				A1	Choice		14	400			
Total											9800	m	180	min

強度	内容・目的	EN3	2000	20%
Sp3	筋(神経系)刺激	Swim	1000	10%
Sp2	乳酸生成			
Sp1	耐乳酸			
EN3	最大酸素摂取量改善			
EN2	有酸素代謝向上			
EN1	有酸素能力, フォーム改善			
A2	リカバリー			
A1	ウォーミングアップ, ダウン			

12/27		Wednesday		AM		日本水泳連盟OWS年末合宿	
Dryland		Free					
<b>Swim 6:10</b>		<b>80min 周回泳 / OWS環境を想像する</b>		Total		9200 m	
W-up	1	*	400	6'	A1 Choice	6	400
Swim	1	*	80min		EN2 Progressive by 20min	80	6000
HRを168bpmくらいまで上げる							0
Drill	1	*	200	5'	A1 Choice	5	200
ブイ撤収, コースロープ移動							0
Swim	9	*	200		SP1 Progressive by3t	27	1800
3'/2'50"/2'40" by3t							0
Swim	4	*	100	2'	SP1 Hard-Easy by 50m	8	400
タイムを聞いて直ぐにEasy :泳ぎながら乳酸を緩衝する / Active recovery							0
Down	1	*	400		A1 Down	15	400
Total						9200 m	141 min

強度	内容・目的	EN3	0	0%
Sp3	筋(神経系)刺激	Swim	8200	89%
Sp2	乳酸生成			
Sp1	耐乳酸			
EN3	最大酸素摂取量改善			
EN2	有酸素代謝向上			
EN1	有酸素能力, フォーム改善			
A2	リカバリー			
A1	ウォーミングアップ, ダウン			

12/28		Thursday		PM		日本水泳連盟OWS年末合宿			
Dryland		Dry A,B							
Swim 14:00		メニューは、最後まで続けて実施 / 次のメニューも頭の片隅に							
						Total	10050 m		
Pull	3	*	200	3'	A1	175Fr-25Ba	3	600	
Kick	1	*	200	5'	EN1	Fly-Fr-Ba-Fr by50m	5	200	
Drill	8	*	50	1'15"	A2	Choice	10	400	
Swim	8	*	50	1'	EN1	2Sm1Fast2Sm1Fast2Sm with Fin	9	400	
Fin無しでも可									0
Swim	3	*	150	2'20"	EN1	100m Fr 50m Fly	7	450	
3本目Flyは25m地点で折り返し									0
Pull	3	*	100	1'40"	EN1	IM	6	300	
Swim	3	*	150	2'20"	EN1	100m Fr 50m Ba	7	450	
3本目Baは25m地点で折り返し									0
Swim	3	*	200	2'50"	EN2	25B-up/50Reg/25B-up	9	600	
レーン移動 (4 -> 2)									0
Kick	8	*	50	1'	EN1	2Fr/2Ba with Fins可	10	400	
Swim	1	*	100	3'	A2	Loosen	3	100	
Pull	9	*	100	1'20"	EN2	25m Speed /75m Regular	14	900	
Swim	9	*	100	1'20"	EN2	Fr 75m Regular/25m Speed	14	900	
Swim	9	*	100	1'20"	EN2	Fr 25m Regular/25m Speed	14	900	
with Fins 可 / 滑るイメージで泳ぐ / キャッチポジション注意									0
Kick	4	*	50	1'	EN2	Fr 25m Regular/25m Speed	4	200	
Swim	1	*	50	2'	A2	Loosen	3	50	
Pull	1	*	800		EN2	Paddle/Ankle tube(25speed/150Reg/25B-up)	10	800	
ターンの前後、浮き上がり:壁を蹴ったスピードを活かす									0
Swim	3	*	100	2	1'20"	EN1	Recovery	8	600
Swim	4	*	100	2	1'15"	EN2	Sm	10	800
Swim	3	*	100	2	1'10"	EN3	Hard/Si1'30"	10	600
Lady's:1'10" -> 1'20"/Si1'									0
Swim	8	*	50	1'	EN1	25UnderWaterKick-25Tech/50DPS by1t	8	400	
Down	1	*	400	10'	A1	Choice	10	400	
Total						10050 m	174	min	

強度	内容・目的	EN3	600	6%
Sp3	筋(神経系)刺激	Swim	6250	62%
Sp2	乳酸生成			
Sp1	耐乳酸			
EN3	最大酸素摂取量改善			
EN2	有酸素代謝向上			
EN1	有酸素能力, フォーム改善			
A2	リカバリー			
A1	ウォーミングアップ, ダウン			

12/29		Friday		AM		日本水泳連盟OWS年末合宿		
Dryland		Free						
Swim 6:10		周回泳・レースを想定して競り合う						
						Total	9600 m	
W-up	1	*	200	5'	A1	Choice	5 200	
Swim	4	*	19min	20'	EN2	Des EN1 to EN2	80 6000	
HRを168bpmくらいまで上げる speed regular or little progressive							0	
7:45								0
Swim	30	*	100	1'30"	EN3	Hard	45 3000	
コースロープ現状復帰								
Down	1	*	400		A1	Choice	20 400	
							0	
Total						9600 m	150 min	

EN3 3000 31%  
Swim 9000 94%

強度	内容・目的
Sp3	筋(神経系)刺激
Sp2	乳酸生成
Sp1	耐乳酸
EN3	最大酸素摂取量改善
EN2	有酸素代謝向上
EN1	有酸素能力, フォーム改善
A2	リカバリー
A1	ウォーミングアップ, ダウン

12/29		Friday		PM		日本水泳連盟OWS年末合宿			
Dryland		Dry A,B							
Swim 14:00		Goal Set ! Power output! 競り合う!							
Total							5850 m		
W-up	1	*	200		A1		5	200	
Drill	4	*	50	1'15"	A1	Choice	5	200	
Swim ↓	9	*	50	50"	EN1	2Sm1Fast with Fin/R30"	9	450	
Fin無しでも可								0	
Swim	1	*	50		A1	Loosen		50	
Swim ↓	3	*	100	1'30"	A2	IM Des /R1'	5	300	
Swim ↓	6	*	50	50"	EN3	HR up	6	300	
Kick ↓	6	*	50	1'	EN1	S1 Choice /R1'	7	300	
Pull ↓	6	*	50	1'	EN1	S1 Choice /R1'	7	300	
Pull ↓	6	*	100	* 2 1'20"	EN1	Sm with Paddles/R1'	18	1200	
Swim ↓	4	*	50	1'	EN2	S1 Choice	5	200	
レーン移動 (4 -> 2)								0	
Drill	1	*	400	10'	A1	Choice	15	400	
Swim	6	*	50	* 3 1'30"	SP1	S1 Goal Set/Si4'	39	900	
Swim	4	*	50	1'10"	SP2	25m Padlle Max + 25m Easy/NR	5	200	
Swim	4	*	50	1'20"	SP3	Dead start Fr 45m H	5	200	
笛の合図でフローティングスタート								0	
Swim	1	*	100	3'	A2	Loosen	3	100	
Relay	1	*	100	10'	SP3	100m x 7 Fr Relay	10	100	
Relay	1	*	50	10'	SP3	50m x 7 Fly Relay	10	50	
残った力を振り絞る								0	
Down	1	*	400	15'	A1		20	400	
Total								4950 m	174 min

EN3 300 6%

Swim 2700 55%

強度	内容・目的
Sp3	筋(神経系)刺激
Sp2	乳酸生成
Sp1	耐乳酸
EN3	最大酸素摂取量改善
EN2	有酸素代謝向上
EN1	有酸素能力, フォーム改善
A2	リカバリー
A1	ウォーミングアップ, ダウン

ペアストレッチ	仰向け（仰臥位）	肩甲骨押し ↓ 腰ストレッチ モモ裏のばし モモ横のばし	膝を左右に
	横向き（側臥位）	肩甲骨ハガシ ↓ 大胸筋 ↓ 上腕三頭筋 モモ前のばし	上下に 手を頭に 腕を下ろして
	うつぶせ（伏臥位）	脇マッサージ お尻 プローンツイスト	
	開脚（長座位）	胸郭ストレッチ	
Dryland	仰向け	ドロインで片脚上下 ↓片脚広げ ドロインで脇腹上げ ↓両脚上げ	10t x 左右 10t x 左右 10t x 左右 10t x 左右
	うつぶせ	ドロインのみ ↓肩甲骨4動作 ↓床押し	3" x 10t 7t 10t
	四つん這い	トランクツイスト	10t x 左右
	エルボーニー	スタビラ ムービング	1' 5t x 左右・手足交互
	横向き(二人組)	インサイドブリッジ	5t + Keep10"
	うつ伏せ(二人組)	パートナープルアップ	10t
	仰向け	肩肘つきツイストクランチ V字腹筋 ロケット胸郭リフト ロケット腹筋リフト	10t x 左右 10t 10t・10t(ひねり) 10t・10t(ひねり)
	仰向け	Crunches	30 sec
	エルボーニー	Elbow plank	30 sec
	仰向け	Heel touches	30 sec x 2set
エルボートウ	Side plank	30 sec x 2set	