



【テーマ】  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 レースペースへの刺激入れ  
 エコノミーの向上

2023/5/3 水曜日  
 【泳法注意】  
 水の捉え方・タイミング  
 【主観的強度】

4

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	
kick	100	×	6	1	1' 50"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	600	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす タイミング	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	CHO	ドリル 各種フリー	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0' 45"	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	0:04:30
swim	200	×	10	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	2000	0:25:50
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											
1)	50	×	5	1	0' 40"	7~8	75~85	FR	レースペース フットタッチ HR28~	250	0:03:20
3)	50	×	4	1	0' 50"	8	80~90	FR	↓レースペース -0.5~1秒	200	0:03:20
3)	50	×	3	1	1' 00"	8~	85~	FR	↓レースペース -1秒以上	150	0:03:00
			1	2	2' 00"	1			レスト2分		0:04:00
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	×	1	1	3' 00"	8~	85~	FR	400mレースペース~レースペース 以上	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4750	1:35:00	



【テーマ】  
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
レースペースへの刺激入れ  
エコノミーの向上

2023/5/3 水曜日  
【泳法注意】  
水の捉え方・タイミング  
【主観的強度】

4

B

				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
kick	100	×	5.5	1	2' 00"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	550	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす タイミング	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	CHO	ドリル 各種フリー	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0' 45"	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	0:04:30
swim	200	×	9.5	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1900	0:25:20
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											
1)	50	×	5	1	0' 40"	7~8	75~85	FR	レースペース フットタッチ HR28~	250	0:03:20
3)	50	×	4	1	0' 50"	8	80~90	FR	↓レースペース -0.5~1秒	200	0:03:20
3)	50	×	3	1	1' 00"	8~	85~	FR	↓レースペース -1秒以上	150	0:03:00
			1	2	2' 00"	1			レスト2分		0:04:00
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	×	1	1	3' 00"	8~	85~	FR	400mレースペース~レースペース 以上	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4600	1:34:30



【テーマ】  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 レースペースへの刺激入れ  
 エコノミーの向上

2023/5/3 水曜日  
 【泳法注意】  
 水の捉え方・タイミング  
 【主観的強度】

4

C											
			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	
kick	100	×	6	1	2' 00"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	550	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす タイミング	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	CHO	ドリル 各種フリー	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0' 45"	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	0:04:30
swim	200	×	10	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1900	0:26:07
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											
1)	50	×	5	1	0' 40"	7~8	75~85	FR	レースペース フットタッチ HR28~	250	0:03:20
3)	50	×	4	1	0' 50"	8	80~90	FR	↓レースペース -0.5~1秒	200	0:03:20
3)	50	×	3	1	1' 00"	8~	85~	FR	↓レースペース -1秒以上	150	0:03:00
			1	2	2' 00"	1			レスト2分		0:04:00
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	×	1	1	3' 00"	8~	85~	FR	400mレースペース~レースペース 以上	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4600	1:35:18	



【テーマ】  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 レースペースへの刺激入れ  
 エコノミーの向上

2023/5/3 水曜日  
 【泳法注意】  
 水の捉え方・タイミング  
 【主観的強度】  
 4

D											
			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	
kick	100	×	5	1	2' 10"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	450	0:09:45
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす タイミング	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	CHO	ドリル 各種フリー	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0' 50"	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	0:05:00
swim	200	×	9	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1800	0:25:30
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											
1)	50	×	5	1	0' 40"	7~8	75~85	FR	2レースペース1レスト フットタッチ HR28~	250	0:03:20
3)	50	×	4	1	0' 50"	8	80~90	FR	↓レースペース -0.5~1秒	200	0:03:20
3)	50	×	3	1	1' 00"	8~	85~	FR	↓レースペース -1秒以上	150	0:03:00
			1	2	2' 00"	1			レスト2分		0:04:00
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	×	1	1	3' 00"	8~	85~	FR	400mレースペース~レースペース 以上	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4400	1:33:55	



【テーマ】  
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
レースペースへの刺激入れ  
エコノミーの向上

2023/5/3 水曜日  
【泳法注意】  
水の捉え方・タイミング  
【主観的強度】

4

E											
				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
kick	100	×	4	1	2' 10"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	400	0:08:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす タイミング	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	CHO	ドリル 各種フリー	100	0:03:20
swim	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
swim	200	×	8.5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1700	0:25:30
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											
1)	50	×	5	1	0' 40"	7~8	75~85	FR	2ハード1レスト HR28~	250	0:03:20
3)	50	×	4	1	0' 50"	8	80~90	FR	↓レースペース -0.5~1秒	200	0:03:20
3)	50	×	3	1	1' 00"	8~	85~	FR	↓レースペース -1秒以上	150	0:03:00
			1	2	2' 00"	1			レスト2分		0:04:00
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	×	1	1	3' 00"	8~	85~	FR	400mレースペース~レースペース 以上	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4200	1:34:00



【テーマ】  
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
レースペースへの刺激入れ  
エコノミーの向上

2023/5/3 水曜日  
【泳法注意】  
水の捉え方・タイミング  
【主観的強度】

4

F										Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			
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	
kick	100	×	3.5	1	2' 30"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	350	0:08:45	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす タイミング	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	CHO	ドリル 各種フリー	100	0:03:20	
swim	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	
swim	200	×	7.5	1	3' 20"	3~4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1500	0:25:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	5	1	0' 40"	7~8 75~85	FR	2ハード1レスト HR28~	250	0:03:20	
3)	50	×	4	1	0' 50"	8 80~90	FR	↓レースペース -0.5~1秒	200	0:03:20	
3)	50	×	3	1	1' 00"	8~ 85~	FR	↓レースペース -1秒以上	150	0:03:00	
			1	2	2' 00"	1		レスト2分		0:04:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	50	×	1	1	3' 00"	8~ 85~	FR	400mレースペース~レースペース 以上	50	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3900	1:33:55	