



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:レスト週  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 スピード刺激・神経系

2022/6/7 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション・キャッチ  
 【主観的強度】  
 5

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	
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	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックブル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 素早いキャッチ・高いボディポジションを意識	100	0:02:00
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
pull	500	×	1	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン パドル+ブイ	500	0:06:00
pull	500	×	1	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	500	0:06:20
swim	500	×	1	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	500	0:06:20
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	500	×	1	2	9' 00"	5~8	80~90	FR	100mハード レスト5秒 + 400mT字ターン テンポ レースペース付近で乳酸除去	1000	0:18:00
↓ 関東組以外 関東組はプルまで 乳酸除去											
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	1200	0:15:30
swim	400	×	2	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	800	0:10:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6300	1:47:50	



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:レスト週  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション  
 スピード刺激・神経系

2022/6/7 水曜日  
 【泳法注意】  
 ポディポジション・キャッチ  
 【主観的強度】  
 5

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	×	6	1	1' 50"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 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	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 素早いキャッチ・高いポディポジションを意識	100	0:02:00
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
pull	500	×	1	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン パドル+ブイ	500	0:06:20
pull	500	×	1	1	6' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	500	0:06:40
swim	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:20
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	500	×	1	2	9' 00"	5~8	80~90	FR	100mハード レスト5秒 + 400mT字ターン テンポ レースペース付近で乳酸除去	1000	0:18:00
↓関東組以外 関東組はプルまで 乳酸除去											
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	1200	0:16:00
swim	400	×	1.8	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:300mノーマルターン	700	0:09:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6100		1:47:00



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:レスト週  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション  
 スピード刺激・神経系

2022/6/7 水曜日  
 【泳法注意】  
 ポディポジション・キャッチ  
 【主観的強度】  
 5

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	×	5	1	2' 05"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 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	500	0:10:25
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	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 素早いキャッチ・高いポディポジションを意識	100	0:02:00
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
pull	500	×	1	1	6' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン パドル+ブイ	500	0:06:40
pull	500	×	1	1	6' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	500	0:06:40
swim	400	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:30
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	500	×	1	2	9' 00"	5~8	80~90	FR	100mハード レスト5秒 + 400mT字ターン テンポ レースペース付近で乳酸除去	1000	0:18:00
↓関東組以外 関東組はプルまで 乳酸除去											
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	1200	0:16:30
swim	400	×	1.8	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	700	0:09:37
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6000		1:47:43



【テーマ】  
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション  
スピード刺激・神経系

2022/6/7 水曜日  
【泳法注意】  
ポディポジション・キャッチ  
【主観的強度】  
5

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	×	4.5	1	2' 10"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 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	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 素早いキャッチ・高いポディポジションを意識	100	0:02:00
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
pull	500	×	1	1	6' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン パドル+ブイ	500	0:06:40
pull	400	×	1	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:40
swim	400	×	1	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:40
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	450	×	1	2	9' 00"	5~8	80~90	FR	100mハード レスト5秒 + 350mT字ターン テンポ レースペース付近で乳酸除去	900	0:18:00
↓関東組以外 関東組はプルまで 乳酸除去											
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	1200	0:17:00
swim	400	×	1.5	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	600	0:08:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5650		1:46:45



【テーマ】  
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション  
スピード刺激・神経系

2022/6/7 水曜日  
【泳法注意】  
ポディポジション・キャッチ  
【主観的強度】  
5

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	×	3.5	1	2' 10"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 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	0:07:35
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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 素早いキャッチ・高いポディポジションを意識	100	0:02:40
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
pull	400	×	1	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン パドル+ブイ	400	0:06:00
pull	400	×	1	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:06:20
swim	400	×	1	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:06:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Pswim	50	×	6	1	3' 00"	-	-	FR	神経系 筋出力への刺激入れ 後半にかけて回転を意識 1~2本:パドルフィン 3~4本:パドルスイム 5~6本:スイム	300	0:18:00
↓関東組以外 関東組はプルまで 乳酸除去											
pull	400	×	2	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	800	0:12:00
swim	400	×	2	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	800	0:12:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4650		1:45:55



【テーマ】  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ポディポジション  
 スピード刺激・神経系

2022/6/7 水曜日  
 【泳法注意】  
 ポディポジション・キャッチ  
 【主観的強度】  
 5

F											
			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	50	×	6	1	1' 15"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 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	300	0:07:30
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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 3ストロークチェンジ キックあり 身体はフラットな姿勢をキープ 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 素早いキャッチ・高いポディポジションを意識	100	0:02:40
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
pull	400	×	1	1	6' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン パドル+ブイ	400	0:06:10
pull	400	×	1	1	6' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:06:30
swim	300	×	1	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	300	0:05:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Pswim	50	×	6	1	3' 00"	-	-	FR	神経系 筋出力への刺激入れ 後半にかけて回転を意識 1~2本:パドルフィン 3~4本:パドルスイム 5~6本:スイム	300	0:18:00
↓関東組以外 関東組はプルまで 乳酸除去											
pull	300	×	3	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	900	0:15:00
swim	300	×	2	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	600	0:10:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4400		1:45:50