



【テーマ】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
コンディショニング
スピード刺激・神経系

2022/6/16 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【主観的強度】

4

A(小林)

| | | | 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 |
| swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 40" | 3 | 65~75 | IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ | 600 | 0:10:00 |
| 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 | FRY 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5スカーリング ヘッドダウン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 | 200 | × | 6 | 1 | 2' 30" | 3~4 | 65~75 | FR スムース ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ | 1200 | 0:15:00 |
| pull | 200 | × | 6 | 1 | 2' 35" | 3~4 | 65~75 | FR ↓ブイのみ | 1200 | 0:15:30 |
| swim | 200 | × | 5 | 1 | 2' 35" | 3~4 | 65~75 | FR ↓スイム | 1000 | 0:12:55 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | 0:01:00 |
| 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 | 25 | × | 3 | 4 | 0' 30" | - | - | FR 1ハード2イージー 神経系 筋出力への刺激入れ | 300 | 0:06:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 6100 | 1:45:15 |



【テーマ】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
VO2maxへの刺激入れ
LT2の向上

2022/6/16 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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 |
| swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 40" | 3 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ | 600 | 0:10:00 |
| 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5スカーリング ヘッドダウン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 |
| swim | 100 | × | 6 | 2 | 1' 30" | 8~ | 85~ | FR | ハード ハイアベレージ | 1200 | 0:18:00 |
| | | | 1 | 1 | 3' 00" | | | | セットレスト3分 | | 0:03:00 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 10" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ | 1200 | 0:15:30 |
| swim | 400 | × | 3 | 1 | 5' 10" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム | 1200 | 0:15:30 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 5900 | 1:45:20 |



【テーマ】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
VO2maxへの刺激入れ
LT2の向上

2022/6/16 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【主観的強度】
5

| C | | | | | | | | | | | | Distance | Time |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|--|-----|------|----------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | | |
| 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 |
| swim | 100 | × | 5.5 | 1 | 1' 50" | 3 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ | | 550 | | 0:10:05 |
| kick | 100 | × | 5 | 1 | 2' 05" | 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 | | 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5スカーリング ヘッドダウン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 |
| swim | 100 | × | 6 | 2 | 1' 30" | 8~ | 85~ | FR | ハード ハイアベレージ | | 1200 | | 0:18:00 |
| | | | 1 | 1 | 3' 00" | | | | セットレスト3分 | | | | 0:03:00 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 30" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ | | 1200 | | 0:16:30 |
| swim | 400 | × | 2.8 | 1 | 5' 30" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム ラスト:300m | | 1100 | | 0:15:07 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | | | 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 5650 | | 1:45:27 |



【テーマ】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
VO2maxへの刺激入れ
LT2の向上

2022/6/16 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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 |
| swim | 100 | × | 5.5 | 1 | 1' 50" | 3 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ | 550 | 0:10:05 |
| kick | 100 | × | 4.5 | 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 | 100 | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | ~50 | FR | ヘッドアップ片手5スカーリング ヘッドダウン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・高いボ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 |
| swim | 100 | × | 6 | 2 | 1' 30" | 8~ | 85~ | FR | ハード ハイアベレージ | 1200 | 0:18:00 |
| | | | 1 | 1 | 3' 00" | | | | セットレスト3分 | | 0:03:00 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 40" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ | 1200 | 0:17:00 |
| swim | 400 | × | 2.5 | 1 | 5' 40" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム | 1000 | 0:14:10 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 5500 | | 1:44:50 |



【テーマ】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
VO2maxへの刺激入れ
LT2の向上

2022/6/16 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【主観的強度】
5

| E | | | | | | | | | | | | Distance | Time |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|--|-----|------|----------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | | |
| 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 |
| swim | 100 | × | 5 | 1 | 2' 00" | 3 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ | | 500 | | 0:10:00 |
| kick | 100 | × | 3.5 | 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 | | 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5スカーリング ヘッドダウン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・高いボ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 |
| swim | 100 | × | 6 | 2 | 1' 30" | 8~ | 85~ | FR | ハード ハイアベレージ | | 1200 | | 0:18:00 |
| | | | 1 | 1 | 3' 00" | | | | セットレスト3分 | | | | 0:03:00 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 6' 10" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ | | 1200 | | 0:18:30 |
| swim | 400 | × | 2 | 1 | 6' 10" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム | | 800 | | 0:12:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 | | | | 0:00:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 5150 | | 1:44:25 |



【テーマ】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
VO2maxへの刺激入れ
LT2の向上

2022/6/16 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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 | |
| swim | 100 | × | 5 | 1 | 2' 15" | 3 | 65~75 | IM | スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ | 450 | 0:10:07 |
| kick | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 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 | 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5スカーリング ヘッドダウン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・高いボ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 |
| swim | 100 | × | 6 | 2 | 1' 30" | 8~ | 85~ | FR | ハード ハイアベレージ | 1200 | 0:18:00 |
| | | | 1 | 1 | 3' 00" | | | | セットレスト3分 | 0:03:00 | |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 6' 40" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ | 1200 | 0:20:00 |
| swim | 400 | × | 2 | 1 | 6' 40" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓スイム | 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 | | | | | | | | | 4850 | 1:43:37 | |