

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	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ 奇:右手 偶:右手 逆手は体側 1~2本:ヘッドダウン 3~4本:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 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	×	3	1	2' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	600	0:07:30
pull	200	×	3	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:07:45
swim	200	×	3	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:07:45
			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	100	×	6	3	1' 10"	5~6	85~	FR	テンポ泳 LT2.0~3.0 レースの中間泳速・ゾーンを意識	1800	0:21:00
			1	2	1' 30"				セットレスト1分30秒		0:03:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	800	0:10:20
swim	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800	0:10:20
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7050	1:56:30	

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	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ 奇:右手 偶:右手 逆手は体側 1~2本:ヘッドダウン 3~4本:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 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	×	3	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	600	0:07:45
pull	200	×	3	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:08:00
swim	200	×	3	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:08:00
			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	100	×	6	3	1' 10"	8~	85~	FR	テンポ泳 LT2.0~3.0 レースの中間泳速・ゾーンを意識	1800	0:21:00
			1	2	1' 30"				セットレスト1分30秒		0:03:00
swim	50	×	1	1	2' 00"	3~4	65~75	FR	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	200	×	4	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	800	0:10:40
swim	200	×	4	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800	0:10:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										7050	1:57:55



【テーマ】 小林:ハード週 寺澤:ミドル週
 有酸素代謝能力の向上
 乳酸除去能力の向上

2022/6/21 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・タイミング
 【主観的強度】

5

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	×	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	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ 奇:右手 偶:右手 逆手は体側 1~2本:ヘッドダウン 3~4本:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 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	×	3	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	600	0:08:00
pull	200	×	3	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:08:15
swim	200	×	2.5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	500	0:06:52
			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	100	×	6	3	1' 15"	8~	85~	FR	テンポ泳 LT2.0~3.0 レースの中間泳速・ゾーンを意識	1800	0:22:30
			1	2	1' 00"				セットレスト1分		0:02:00
swim	50	×	1	1	2' 00"	3~4	65~75	FR	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	200	×	4	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	800	0:11:00
swim	200	×	3.5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:09:37
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6750	1:56:30	

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	×	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	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ 奇:右手 偶:右手 逆手は体側 1~2本:ヘッドダウン 3~4本:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 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
pull	200	×	3	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	600	0:08:15
pull	200	×	3	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:08:30
swim	200	×	2.5	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	500	0:07:05
			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	100	×	5	3	1' 20"	8~	85~	FR	テンポ泳 LT2.0~3.0 レースの中間泳速・ゾーンを意識	1500	0:20:00
			1	2	1' 50"				セットレスト1分50秒		0:03:40
swim	50	×	1	1	2' 00"	3~4	65~75	FR	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	200	×	4	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	800	0:11:20
swim	200	×	3.5	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:09:55
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6400	1:56:50	

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	×	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	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ 奇:右手 偶:右手 逆手は体側 1~2本:ヘッドダウン 3~4本:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 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
pull	200	×	3	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	600	0:08:45
pull	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:00
swim	200	×	2	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	400	0:06:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	100	×	5	3	1' 25"	8~	85~	FR	テンポ泳 LT2.0~3.0 レースの中間泳速・ゾーンを意識	1500	0:21:15
			1	2	1' 25"				セットレスト1分50秒		0:02:50
swim	50	×	1	1	2' 00"	3~4	65~75	FR	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	200	×	4	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	800	0:12:00
swim	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:09:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6100	1:57:35	

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	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	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドキャッチ5スカーリングチェンジ 奇:右手 偶:右手 逆手は体側 1~2本:ヘッドダウン 3~4本:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 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
pull	200	×	3	1	3' 15"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	600	0:09:45
pull	200	×	2	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:06:40
swim	200	×	2	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	400	0:06:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	100	×	5	3	1' 30"	8~	85~	FR	テンポ泳 LT2.0~3.0 レースの中間泳速・ゾーンを意識	1500	0:22:30
			1	2	1' 00"				セットレスト1分		0:02:00
swim	50	×	1	1	2' 00"	3~4	65~75	FR	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	200	×	3	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 ブイのみ	600	0:10:00
swim	200	×	3	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:10:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5650	1:56:15	