



【テーマ】 小林:ハード週 寺澤:ミドル週  
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
乳酸産生・解糖系への刺激入れ

2022/6/23 金曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・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	
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	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	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 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' 30"	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	0:02:00	
	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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30	
pull	400	×	2	1	5' 00"	3~4	65~75	FR スムース 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	800	0:10:00	
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4	65~75	FR ↓ブイのみ	800	0:10:20	
swim	400	×	2	1	5' 10"	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	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
Dive	50	×	3	1	5' 00"	8~	-	FR ハード ベスト+1~2秒 乳酸産生・解糖系への刺激入れ	150	0:15:00	
DOWN	100	×	1	1				長めのダウン 600m以上は泳いでアクティブリカバリー		0:15:00	
Total									4950	1:51:30	



【テーマ】 小林:ハード週 寺澤:ミドル週  
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
乳酸産生・解糖系への刺激入れ

2022/6/23 金曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・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	
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	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	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 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' 30"	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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30	
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4	65~75	FR スムース 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	800	0:10:20	
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4	65~75	FR ↓ブイのみ	800	0:10:40	
swim	400	×	2	1	5' 20"	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	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
Dive	50	×	3	1	5' 00"	8~	-	FR ハード ベスト+1~2秒 乳酸産生・解糖系への刺激入れ	150	0:15:00	
DOWN	100	×	1	1				長めのダウン 600m以上は泳いでアクティブリカバリー		0:15:00	
Total									4900	1:51:30	



【テーマ】 小林:ハード週 寺澤:ミドル週  
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
乳酸産生・解糖系への刺激入れ

2022/6/23 金曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・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	
swim	100	×	5.5	1	1' 50"	3	65~75	IM スムース 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 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	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 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' 30"	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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30	
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4	65~75	FR スムース 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	800	0:10:40	
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	65~75	FR ↓ブイのみ	800	0:11:00	
swim	400	×	1.8	1	5' 30"	3~4	65~75	FR ↓スイム ラスト:300m	700	0:09:37	
			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	
Dive	50	×	3	1	5' 00"	8~	-	FR ハード ベスト+1~2秒 乳酸産生・解糖系への刺激入れ	150	0:15:00	
DOWN	100	×	1	1				長めのダウン 600m以上は泳いでアクティブリカバリー		0:15:00	
Total									4700	1:51:37	



【テーマ】  
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上  
乳酸産生・解糖系への刺激入れ

2022/6/23 金曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・タイミング  
【主観的強度】

5

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	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	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	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' 30"	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	400	×	2	1	5' 30"	3~4 65~75	FR	スムーズ 奇: T字ターン 偶: ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	800	0:11:00	
pull	400	×	2	1	5' 40"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:20	
swim	400	×	1.5	1	5' 40"	3~4 65~75	FR	↓スイム ラスト: 300m	600	0:08:30	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
Dive	50	×	3	1	5' 00"	8~ -	FR	ハード ベスト+1~2秒 乳酸産生・解糖系への刺激入れ	150	0:15:00	
DOWN	100	×	1	1				長めのダウン 600m以上は泳いでアクティブリカバリー		0:15:00	
Total									4500	1:50:20	





【テーマ】  
レース前 コンディショニング  
スピード刺激

2022/6/23 金曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・タイミング  
【主観的強度】

4

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	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	100	0:03:00	
								1~2本: ヘッドダウン 3~4本: ヘッドアップ			
	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	
swim											
1)	200	×	4	1	3' 20"	3~4 65~75	FR	スムーズ HR22~25	800	0:13:20	
2)	100	×	5	1	1' 50"	5~6 75~85	FR	テンポ レースペース HR25~27	500	0:09:10	
3)	50	×	5	1	1' 00"	7~8 85~	FR	スムーズハード HR27~	250	0:05:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)レスト1分		0:01:00	
			1	1	2' 00"			2)→3)レスト2分		0:02:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
Dive	25	×	2	1	5' 00"	8~ -	FR	ハード ベスト+1~2秒 乳酸産生・解糖系への刺激入れ	50	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1				長めのダウン 600m以上は泳いでアクティブリカバリー		0:15:00	
Total									3550	1:45:17	