



【テーマ】 小林:レスト・テーパー週 寺澤:レスト週
 コンディショニング
 有酸能力のキープ
 スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/5 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】

3

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	FR	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
									1~2本:ヘッドダウン 3~4本:ヘッドアップ		
	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
swim											
1)	200	×	1	6	3' 00"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1200	0:18:00
2)	200	×	1	6	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ノーマルターン レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	1200	0:15:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
【希望者のみ】											
Div	25	×	2	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 神経系・筋出力	50	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4250	1:24:20	



【テーマ】 小林:レスト・テーパー週 寺澤:レスト週
 コンディショニング
 有酸能力のキープ
 スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/5 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】
 3

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	FR	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
									1~2本:ヘッドダウン 3~4本:ヘッドアップ		
	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
swim											
1)	200	×	1	6	3' 10"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1200	0:19:00
2)	200	×	1	5.5	2' 40"	3~4	65~75	FR	↓ノーマルターン レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	1100	0:14:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
【希望者のみ】											
Div	25	×	2	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 神経系・筋出力	50	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4150		1:24:30



【テーマ】 小林:レスト・テーパー週 寺澤:レスト週
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
 有酸能力のキープ
 スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/5 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】
 3

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	FR	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
									1~2本:ヘッドダウン 3~4本:ヘッドアップ		
	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
swim											
1)	200	×	1	6	3' 15"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1200	0:19:30
2)	200	×	1	5	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓ノーマルターン レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	1000	0:13:45
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
【希望者のみ】											
Div	25	×	2	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 神経系・筋出力	50	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3950		1:23:30



【テーマ】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
有酸能力のキープ
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/5 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】
3

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	FR	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
									1~2本:ヘッドダウン 3~4本:ヘッドアップ		
	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
swim											
1)	200	×	1	5.5	3' 30"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1100	0:19:15
2)	200	×	1	5	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓ノーマルターン レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	1000	0:14:10
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
【希望者のみ】											
Div	25	×	2	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 神経系・筋出力	50	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3800		1:23:30



【テーマ】
レース前 コンディショニング
有酸能力のキープ
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/5 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】
3

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	FR	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)	100	×	1	7	1' 50"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	700	0:12:50
2)	200	×	1	6.5	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓ノーマルターン レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	1300	0:19:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
【希望者のみ】											
Div	25	×	2	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 神経系・筋出力	50	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3600		1:23:05



【テーマ】
レース前 コンディショニング
有酸能力のキープ
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/5 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】

3

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	FR	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)	100	×	1	6	2' 10"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	600	0:13:00
2)	200	×	1	5.5	3' 30"	3~4	65~75	FR	↓ノーマルターン レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	1100	0:19:15
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
【希望者のみ】											
Div	25	×	2	1	3' 00"	8	-	FR	ハード 神経系・筋出力	50	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3250	1:22:55	