



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:イージー週  
有酸能力のキープ  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/12 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(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	
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	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:02:40
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
	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
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	800	×	1	1	10' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	800	0:10:30
pull	800	×	1	1	10' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:30
swim	800	×	1	1	10' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし タイムは気にせず、ゆったりと泳ぐ	800	0:10:30
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	25	×	3	1	2' 00"	-	-	FR	神経系 筋出力への刺激入れ 体調によってなしもOK	75	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4275	1:23:00	



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:イージー週  
有酸能力のキープ  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/12 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	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100		0:02:40
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
	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
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	400	×	2	1	5' 00"	3~4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+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 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン レース明け組:ノーマルターン			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	×	6	1	2' 00"	- -	FR	全力! 神経系 筋出力への刺激入れ 1~4本:パドル+フィン 5~6本:スイム レース明け組:1~3本:スイム 本数は適宜相談 なしでもOK	150		0:12:00
DOWN	100	×	1	1				長めのダウンでリカバリー			0:15:00
Total									4350		1:39:10



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:イージー週  
有酸能力のキープ  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/12 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	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	FR	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100		0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	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	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	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
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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	400	×	2	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	800		0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:11:00
swim	400	×	1.75	1	5' 30"	3~4	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
								奇:T字ターン 偶:ノーマルターン レース明け組:ノーマルターン			
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:00
swim	25	×	6	1	2' 00"	-	FR	全力! 神経系 筋出力への刺激入れ 1~4本:パドル+フィン 5~6本:スイム レース明け組:1~3本:スイム 本数は適宜相談 なしでもOK	150		0:12:00
DOWN	100	×	1	1				長めのダウンでリカバリー			0:15:00
Total									4100		1:38:12



【テーマ】  
有酸能力のキープ  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/12 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	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:02:40
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
	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
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 HR22~25 パドル+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	600	0:08:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
									奇:T字ターン 偶:ノーマルターン レース明け組:ノーマルターン		
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	×	6	1	2' 00"	-	-	FR	全力! 神経系 筋出力への刺激入れ 1~4本:パドル+フィン 5~6本:スイム レース明け組:1~3本:スイム 本数は適宜相談 なしでもOK	150	0:12:00
DOWN	100	×	1	1					長めのダウンでリカバリー		0:15:00
Total										4000	1:38:35



【テーマ】  
有酸能力のキープ  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/12 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	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:03:00
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
	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
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	×	2	1	5' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	800	0:11:40
pull	400	×	2	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:12:00
swim	300	×	1.5	1	4' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム	450	0:06:45
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
									奇:T字ターン 偶:ノーマルターン レース明け組:ノーマルターン		
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	25	×	6	1	2' 00"	-	-	FR	全力! 神経系 筋出力への刺激入れ 1~4本:パドル+フィン 5~6本:スイム レース明け組:1~3本:スイム 本数は適宜相談 なしでもOK	150	0:12:00
DOWN	100	×	1	1					長めのダウンでリカバリー		0:15:00
Total										3750	1:38:30



【テーマ】  
有酸能力のキープ  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/12 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	1~2本:フロントスカーリング 3~4本:ムーブスカーリング(フロント~リア)	100	0:03:00
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
	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
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	300	×	2	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	600	0:10:00
pull	300	×	2	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:10:20
swim	300	×	2	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:10:20
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
									奇:T字ターン 偶:ノーマルターン レース明け組:ノーマルターン		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	6	1	2' 00"	-	-	FR	全力! 神経系 筋出力への刺激入れ 1~4本:パドル+フィン 5~6本:スイム レース明け組:1~3本:スイム 本数は適宜相談 なしでもOK	150	0:12:00
DOWN	100	×	1	1					長めのダウンでリカバリー		0:15:00
Total										3400	1:37:20