



【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

2023/7/14 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】

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	×	4	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	400	0:06:40
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	200	×	4	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	800	0:10:00
pull	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓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 奇:T字ターン 偶: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
Div	25	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 体調によってなし・本数調整もOK	50	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					長めのダウンでリカバリー		0:15:00
Total									4650	1:39:50	



【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

2023/7/14 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】

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
swim	100	×	4	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	400	0:06:40
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	200	×	4	1	2' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:00
pull	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓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 奇:T字ターン 偶: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
pull	25	×	4	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 パドル+ブイ	100	0:12:00
DOWN	100	×	1	1					長めのダウンでリカバリー		0:15:00
Total										4700	1:45:50



【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

2023/7/14 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】

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
swim	100	×	4	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	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	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	200	×	4	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:40
pull	200	×	4	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓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 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン		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
pull	25	×	4	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 パドル+ブイ	100	0:12:00
DOWN	100	×	1	1					長めのダウンでリカバリー		0:15:00
Total										4450	1:45:32



【テーマ】  
有酸能力のキープ  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/14 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】

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
swim	100	×	4	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	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	200	×	4	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	800	0:11:00
pull	200	×	4	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:20
swim	200	×	3	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:08:30
			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		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
pull	25	×	4	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 バドル+ブイ	100	0:12:00
DOWN	100	×	1	1					長めのダウンでリカバリー		0:15:00
Total										4350	1:45:55



【テーマ】  
有酸能力のキープ  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/14 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】

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
swim	100	×	4	1	2' 00"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:08:00
kick	100	×	3	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	300	0:06:30
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	200	×	4	1	2' 55"	3~4	65~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ	800	0:11:40
pull	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR ↓ブイのみ	600	0:09:00
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 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン		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
pull	25	×	4	1	3' 00"	-	-	FR ハード 筋出力・神経系 パドル+ブイ	100	0:12:00
DOWN	100	×	1	1				長めのダウンでリカバリー		0:15:00
Total									4000	1:44:40



【テーマ】  
有酸能力のキープ  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/14 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】

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	
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:07:00
kick	50	×	5	1	1' 20"	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	250	0:06:40
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	200	×	3	1	3' 15"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600	0:09:45
pull	200	×	3	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓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 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン		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
pull	25	×	4	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 パドル+ブイ	100	0:12:00
DOWN	100	×	1	1					長めのダウンでリカバリー		0:15:00
Total									3650	1:43:55	