



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:ミドル週  
有酸能力の向上  
乳酸除去能力の向上

2023/7/19 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】

4

A(小林)											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00 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	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:20
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	8	3	1' 10"	5	80	FR	テンポ LT3.0前後 セットレスト2分10秒	2400	0:28:00 0:04:20
pull	600	×	1	1	7' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ or ブイのみ	600	0:07:50
swim	600	×	1	1	7' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	600	0:07:50
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6550	1:49:30	



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:ミドル週  
有酸能力の向上  
乳酸除去能力の向上

2023/7/19 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】

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
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	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	400	0:05:30
pull	400	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:30
swim	400	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	6	3	1' 10"	6	85~	FR	ショートレストインターバル	1800	0:21:00
			1	2	4' 30"				セットレスト4分30秒		0:09:00
pull	600	×	1	1	8' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ or ブイのみ	600	0:08:20
swim	500	×	1	1	7' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	500	0:07:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5850		1:47:20



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:ミドル週  
有酸能力の向上  
乳酸除去能力の向上

2023/7/19 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】

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
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	400	×	1	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	400	0:05:40
pull	400	×	1	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:40
swim	300	×	1	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	300	0:04:10
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	6	3	1' 20"	6	85~	FR	ショートレストインターバル	1800	0:24:00
			1	2	3' 30"				セットレスト3分30秒		0:07:00
pull	500	×	1	1	7' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ or ブイのみ	500	0:07:10
swim	500	×	1	1	7' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	500	0:07:10
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5550	1:45:45



【テーマ】  
有酸能力の向上  
乳酸除去能力の向上

2023/7/19 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】  
4

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' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ 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	×	2	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800	0:11:00
			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 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	100	×	3	3	1' 10"	7~8	85~	FR	ショートレストインターバル	900	0:10:30
			1	2	3' 00"				セットレスト3分		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4950		1:39:55



【テーマ】  
有酸能力の向上  
乳酸除去能力の向上

2023/7/19 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】  
4

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' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	800	0:11:20
pull	400	×	2	1	5' 50"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:40
swim	400	×	1.5	1	5' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:08:45
			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' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	100	×	3	3	1' 30"	7~8	85~	FR	アベレージアップ	900	0:13:30
			1	2	2' 00"				セットレスト2分		0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4650		1:40:20



【テーマ】  
有酸能力の向上  
乳酸除去能力の向上

2023/7/19 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】  
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	
kick	50	×	5	1	1' 30"	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	0:07:30
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	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	100	×	3	3	1' 30"	7~8	85~	FR	アベレージアップ	900	0:13:30
			1	2	2' 00"				セットレスト2分		0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									4150	1:39:10	