



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:ミドル週
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/21 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 | 400 | × | 2 | 1 | 5' 00" | 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 | 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 | | 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 |
| P & S | 25 | × | 4 | 1 | 3' 00" | - | - | FR | フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 1~2本:パドル+ブイ 3~4本:スイム | 100 | 0:12:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:10:00 | |
| Total | | | | | | | | | 4700 | 1:40:50 | |



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:ミドル週
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/21 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 | 400 | × | 2 | 1 | 5' 10" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ | 800 | 0:10:20 |
| 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 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 |
| P & S | 25 | × | 4 | 1 | 3' 00" | - | - | FR | フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 1~2本:パドル+ブイ 3~4本:スイム | 100 | 0:12:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 4650 | | 1:40:50 |



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:ミドル週
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/21 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 | 400 | × | 2 | 1 | 5' 20" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ HR22~25 パドル+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 | × | 1.75 | 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 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 |
| P & S | 25 | × | 4 | 1 | 3' 00" | - | - | FR | フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 1~2本:パドル+ブイ 3~4本:スイム | 100 | | 0:12:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 4450 | | 1:40:32 |



【テーマ】
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/21 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 | 400 | × | 2 | 1 | 5' 30" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ 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 | 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 |
| P & S | 25 | × | 4 | 1 | 3' 00" | - | - | FR | フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 1~2本:パドル+ブイ 3~4本:スイム | 100 | 0:12:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 4350 | | 1:40:55 |



【テーマ】
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/21 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 | スムーズ 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 | 300 | × | 3 | 1 | 4' 20" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ HR22~25 バドル+ブイ | 900 | 0:13:00 |
| pull | 300 | × | 2 | 1 | 4' 30" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓ブイのみ | 600 | 0:09:00 |
| swim | 300 | × | 2 | 1 | 4' 30" | 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 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | ~40 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 |
| P & S | 25 | × | 4 | 1 | 3' 00" | - | - | FR | フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 1~2本:パドル+ブイ 3~4本:スイム | 100 | 0:12:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:10:00 | |
| Total | | | | | | | | | 4050 | 1:39:40 | |



【テーマ】
有酸能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/7/21 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 | 300 | × | 2 | 1 | 4' 50" | 3~4 | 65~75 | FR | スムーズ HR22~25 パドル+ブイ | 600 | 0:09:40 |
| pull | 300 | × | 2 | 1 | 5' 00" | 3~4 | 65~75 | FR | ↓ブイのみ | 600 | 0:10:00 |
| swim | 300 | × | 2 | 1 | 5' 00" | 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 |
| P & S | 25 | × | 4 | 1 | 3' 00" | - | - | FR | フローティングスタート ハード 筋出力・神経系 1~2本:パドル+ブイ 3~4本:スイム | 100 | 0:12:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:10:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3650 | 1:38:50 | |