



【テーマ】 小林:ミドル週 寺澤:ハード週
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/7/26 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	×	15	2	1' 15"	5	80	FR	テンポ LT1.8~2.3 セットレスト3分30秒	3000	0:37:30 0:03:30
pull	500	×	1	1	6' 30"	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	0:06:30
swim	500	×	1	1	6' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	500	0:06:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6950	1:55:30	



【テーマ】 小林:ミドル週 寺澤:ハード週
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/7/26 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	×	15	2	1' 15"	5	80	FR	ショートレストインターバル	3000	0:37:30
			1	1	3' 30"				セットレスト3分30秒		0:03:30
pull	500	×	1	1	6' 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	500	0:06:50
swim	400	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	400	0:05:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6850		1:55:20



【テーマ】 小林:ミドル週 寺澤:ハード週
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/7/26 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	300	×	3	1	4' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	900	0:12:30
swim	300	×	3	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム	900	0:12:30
			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		
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	×	3	3	1' 15"	7~8	85~	FR	ショートレストインターバル	900	0:11:15
			1	2	2' 30"				セットレスト2分30秒		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5250	1:39:10



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/7/26 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	300	×	3	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	900	0:12:30
pull	400	×	3	1	4' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:13:00
swim	400	×	2.5	1	4' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:10:50
			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	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	×	3	3	1' 20"	7~8	85~	FR	ショートレストインターバル	900	0:12:00
			1	2	2' 30"				セットレスト2分30秒		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5600		1:39:05



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/7/26 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	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	×	3	1	4' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	900	0:13:30
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	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
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' 30"				セットレスト2分30秒		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4800	1:40:25	



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/7/26 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											
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	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	×	3	1	4' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	900	0:14:30
pull	300	×	2	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:10:00
swim	300	×	3	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	750	0:12:30
			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		
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	×	3	3	1' 30"	8~	85~	FR	ショートレストインターバル	900	0:13:30
			1	2	2' 30"				セットレスト2分30秒		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4550	1:40:50	