



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/2 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										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 T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト200m:ノーマルターン	800	0:10:30
pull	800	×	1	1	10' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m:ノーマルターン	800	0:10:30
swim	800	×	1	1	10' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト200m:ノーマルターン レストなし	800	0:10:30
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	×	3	3	1' 30"	3~9	50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	900	0:13:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5050	1:30:30	



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/2 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	800	×	1	1	11' 00"	3~4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト200m: ノーマルターン	800		0:11:00
pull	800	×	1	1	11' 00"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m: ノーマルターン	800		0:11:00
swim	700	×	1	1	9' 40"	3~4 65~75	FR	↓スイム ラスト200m: ノーマルターン レストなし	700		0:09:40
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"	3~9 50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	900		0:13:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4950		1:30:40



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/2 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	800	×	1	1	11' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト200m:ノーマルターン	800	0:11:30
pull	800	×	1	1	11' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m:ノーマルターン	800	0:11:30
swim	600	×	1	1	8' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト200m:ノーマルターン レストなし	600	0:08:30
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	×	3	3	1' 30"	3~9	50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	900	0:13:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4750		1:29:55



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/2 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	800	×	1	1	12' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト200m:ノーマルターン	800	0:12:00
pull	800	×	1	1	12' 00"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m:ノーマルターン	800	0:12:00
swim	500	×	1	1	7' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト200m:ノーマルターン レストなし	500	0:07:00
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' 30"	3~9	50~90	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	900	0:13:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4600		1:29:15



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/2 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	800	×	1	1	12' 30"	3~4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト200m: ノーマルターン	800		0:12:30
pull	600	×	1	1	9' 00"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m: ノーマルターン	600		0:09:00
swim	600	×	1	1	9' 00"	3~4 65~75	FR	↓スイム ラスト200m: ノーマルターン レストなし	600		0:09:00
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	×	2	3	1' 30"	3~9 50~90	FR	ハード	600		0:09:00
			1	2	1' 30"			セットレスト1分30秒			0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4100		1:27:55



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/2 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	600	×	1	1	10' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト200m:ノーマルターン	600	0:10:30
pull	600	×	1	1	10' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m:ノーマルターン	600	0:10:30
swim	600	×	1	1	10' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト200m:ノーマルターン レストなし	600	0:10:30
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	×	2	3	1' 30"	3~9	50~90	FR	ハード	600	0:09:00
			1	2	1' 30"				セットレスト1分30秒	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3800	1:27:50	