



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/4 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】

4

A											
			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	300	×	1	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	300	0:04:10
pull	300	×	1	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	300	0:04:10
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	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	400	×	1	4	5' 00"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~28	1600	0:20:00
2)	100	×	1	3	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4950	1:31:40	



【テーマ】
 有酸能力の向上
 乳酸除去能力の向上
 スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/4 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】

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	
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	300	×	1	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	300	0:04:10
pull	300	×	1	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	300	0:04:10
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	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	400	×	1	4	5' 00"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~28	1600	0:20:00
2)	100	×	1	3	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4950	1:31:40	



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/4 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】
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
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	300	×	1	1	4' 30"	3~4 65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	300		0:04:30
pull	300	×	1	1	4' 30"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ	300		0:04:30
swim	300	×	1	1	4' 30"	3~4 65~75	FR	↓スイム レストなし	300		0:04:30
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											
1)	400	×	1	4	5' 30"	5~6 75~85	FR	テンポ HR25~28	1600		0:22:00
2)	50	×	1	3	1' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4700		1:32:15



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/4 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】

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	
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	300	×	1	1	4' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	300	0:04:30
pull	300	×	1	1	4' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	300	0:04:30
swim	300	×	1	1	4' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	300	0:04:30
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											
1)	400	×	1	4	5' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~28	1600	0:22:00
2)	50	×	1	3	1' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4650	1:32:05	



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/4 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】

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
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	×	3.5	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	250	×	1	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	250	0:04:10
pull	250	×	1	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	250	0:04:10
swim	250	×	1	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	250	0:04:10
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											
1)	300	×	1	4	4' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~28	1200	0:18:00
2)	100	×	1	3	2' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	300	0:07:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4150		1:31:25



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/4 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】

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	
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' 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	250	×	1	1	4' 10"	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	250	0:04:10
pull	250	×	1	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m:ノーマルターン	250	0:04:10
swim	250	×	1	1	4' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト200m:ノーマルターン レストなし	250	0:04:10
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											
1)	300	×	1	4	4' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~28	1200	0:18:00
2)	100	×	1	3	2' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	300	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3950	1:30:20	