



【テーマ】
 疲労除去・リカバリー
 有酸能力のキープ

2023/8/9 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	200	×	3	1	2' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	600	0:07:30
pull	200	×	3	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:07:45
swim	200	×	3	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:07:45
			1	2	0' 30"				レスト30秒 筋肉の張り・動きの確認		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											
1)	25	×	1	2	0' 30"	8	-	FR	ハード パワー・出力の確認、刺激入れ	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	~40	CHO	好きな種目でリカバリー レストなし	50	0:02:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3650	1:12:30	



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/9 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】

5

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	200	×	4	1	2' 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1本:ノーマルターン	800	0:10:00
pull	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:20
swim	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800	0:10:20
			1	2	0' 30"				レストなし		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' 10"	7~8	80~90	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							0:05:00
Total									5050		1:33:40



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/9 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】

5

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	200	×	4	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト1本: ノーマルターン	800	0:10:40
pull	200	×	4	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
swim	200	×	3	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:08:15
			1	2	0' 30"				レストなし		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' 15"	7~8	80~90	FR	ショートレストインターバル	900	0:11:15
			1	2	3' 00"				セットレスト3分		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4750		1:33:05



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/9 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】

5

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	200	×	4	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト1本:ノーマルターン	800	0:11:00
pull	200	×	4	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:20
swim	200	×	3	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:08:30
			1	2	0' 30"				レストなし		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	80~90	FR	ショートレストインターバル	900	0:12:00
			1	2	3' 00"				セットレスト3分		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4700	1:34:35



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/9 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】

5

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	200	×	4	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ ラスト1本:ノーマルターン	800	0:11:40
pull	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:00
swim	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:09:00
			1	2	0' 30"				レストなし		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	2	1' 30"	7~8	80~90	FR	アベレージアップ	600	0:09:00
			1	2	3' 00"				セットレスト3分		0:06:00
swim	100	×	2	1	1' 30"	7~8	80~90	FR	アベレージアップ	200	0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4300		1:33:05



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/9 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】

5

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	200	×	3	1	3' 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1本:ノーマルターン	600	0:09:30
pull	200	×	3	1	3' 15"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:45
swim	200	×	4	1	3' 15"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:11:23
			1	2	0' 30"				レストなし		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	2	1' 30"	7~8	80~90	FR	ショートレストインターバル	600	0:09:00
			1	2	3' 00"				セットレスト3分		0:06:00
swim	100	×	2	1	1' 30"	7~8	80~90	FR	ショートレストインターバル	200	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4100	1:33:57	