



【テーマ】  
 疲労除去・リカバリー  
 有酸能力のキープ

2023/8/11 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(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
swim											
1)	100	×	1	4	1' 30"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25 奇数:ノーマル 偶数:リバース	400	0:06:00
2)	100	×	1	4	1' 20"	3~4	65~75	FR	↓	400	0:05:20
3)	100	×	1	4	1' 40"	3~4	65~75	4S/FR	↓ 奇数:4S-FR / 25m 偶数:FR-4S / 25m	400	0:06:40
4)	200	×	1	4	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし 筋肉ストレッチをかけながら大きなストロークを意識	800	0:10:20
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	25	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3800	1:20:50	



【テーマ】  
有酸能力(LT1)の向上  
筋出力・パワーへの刺激入れ

2023/8/11 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(寺澤)												
			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	400	×	3	1	5' 20"	3~4 65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 バドル+ブイ	1200			0:16:00
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ	1200			0:16:30
swim	400	×	2	1	5' 30"	3~4 65~75	FR	↓スイム	800			0:11:00
			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
Pswim	25	×	2	1	3' 00"	- -	FR	フローティングスタート ハード 筋出力・神経系	50			0:06:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total									4900			1:35:25



【テーマ】  
有酸能力の向上  
乳酸除去能力の向上

2023/8/11 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】

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
swim											
1)	200	×	1	5	2' 30"	7~8	85~	FR	ハード HR27~	1000	0:12:30
2)	100	×	1	4	2' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	400	0:10:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	600	×	1	1	7' 50"	3	60~75	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	0:07:50
pull	600	×	1	1	7' 50"	3	60~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m: ノーマルターン	600	0:07:50
swim	600	×	1	1	7' 50"	3	60~75	FR	↓スイム ラスト200m: ノーマルターン レストなし	600	0:07:50
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4950		1:31:30



【テーマ】  
有酸能力の向上  
乳酸除去能力の向上

2023/8/11 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】  
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
swim											
1)	200	×	1	5	2' 45"	7~8	85~	FR	ハード HR27~	1000	0:13:45
2)	50	×	1	4	2' 15"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:09:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	600	×	1	1	8' 45"	3	60~75	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	0:08:45
pull	500	×	1	1	7' 30"	3	60~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m:ノーマルターン	500	0:07:30
swim	500	×	1	1	7' 30"	3	60~75	FR	↓スイム ラスト200m:ノーマルターン レストなし	500	0:07:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4400		1:31:15



【テーマ】  
有酸能力の向上  
乳酸除去能力の向上

2023/8/11 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】

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
swim											
1)	200	×	1	5	3' 00"	7~8	85~	FR	ハード HR27~	1000	0:15:00
2)	50	×	1	4	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:08:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	500	×	1	1	7' 45"	3	60~75	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	500	0:07:45
pull	500	×	1	1	7' 45"	3	60~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m:ノーマルターン	500	0:07:45
swim	500	×	1	1	7' 45"	3	60~75	FR	↓スイム ラスト200m:ノーマルターン レストなし	500	0:07:45
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4200		1:30:40



【テーマ】  
有酸能力の向上  
乳酸除去能力の向上

2023/8/11 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】

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
swim											
1)	200	×	1	5	3' 10"	7~8	85~	FR	ハード HR27~	1000	0:15:50
2)	50	×	1	4	1' 50"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:07:20
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	500	×	1	1	8' 00"	3	60~75	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	500	0:08:00
pull	500	×	1	1	8' 00"	3	60~75	FR	↓ブイのみ ラスト200m:ノーマルターン	500	0:08:00
swim	500	×	1	1	8' 00"	3	60~75	FR	↓スイム ラスト200m:ノーマルターン レストなし	500	0:08:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4100	1:31:30	