



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

2023/8/16 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

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	3	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	450	0:06:45
swim	100	×	15	2	1' 15"	5	80	FR	テンポ LT1.8~2.3	3000	0:37:30
			1	1	3' 15"				セットレスト3分15秒		0:03:15
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	400	×	2	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 or ブイのみ	800	0:10:40
swim	400	×	2	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	800	0:10:40
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6500		1:49:50



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

2023/8/16 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	3	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	450	0:06:45
swim	100	×	15	2	1' 15"	5	80	FR	4本テンポ1本レスト HR26~28/10秒 LT1.8~2.3	3000	0:37:30
			1	1	3' 15"				セットレスト3分15秒		0:03:15
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	400	×	2	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 or ブイのみ	800	0:11:00
swim	400	×	2	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	800	0:11:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6500		1:50:30



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

2023/8/16 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	3	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	450	0:06:45
swim	100	×	14	2	1' 20"	5	80	FR	テンポ HR26~28/10秒 LT1.8~2.3	2800	0:37:20
			1	1	3' 20"				セットレスト3分20秒		0:03:20
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	400	×	2	1	5' 40"	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	800	0:11:20
swim	400	×	1.75	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:300m レストなし 乳酸除去の促進	700	0:09:55
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										6100	1:49:05



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/16 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	3	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	450	0:07:30
swim	100	×	14	2	1' 20"	5	80	FR	4本テンポ1本レスト HR26~28/10秒 LT1.8~2.3	2800	0:37:20
			1	1	3' 20"				セットレスト3分20秒		0:03:20
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	400	×	2	1	5' 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	800	0:11:40
swim	400	×	1.5	1	5' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	600	0:08:45
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5950		1:48:20



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/16 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	3	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	450	0:08:15
swim	100	×	13	2	1' 30"	5	80	FR	テンポ HR26~28/10秒 LT1.8~2.3	2600	0:39:00
			1	1	2' 30"				セットレスト2分30秒		0:02:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	400	×	2	1	6' 00"	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	800	0:12:00
swim	400	×	1.5	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	600	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5650		1:49:40



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/16 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	3	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	450	0:08:15
swim	100	×	13	2	1' 30"	5	80	FR	4本テンポ1本レスト HR26~28/10秒 LT1.8~2.3	2600	0:39:00
			1	1	2' 30"				セットレスト2分30秒		0:02:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	400	×	2	1	6' 00"	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	800	0:12:00
swim	400	×	2	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	600	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5550	1:49:35