

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	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	400	0:05:20
(A)											
swim	100	×	15	2	1' 15"	5	75~85	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
(B)											
swim	200	×	8	2	2' 25"	5	75~85	FR	テンポ LT1.8~2.3	3200	0:38:40
			1	1	3' 40"				セットレスト3分40秒		0:03:40
(C)											
swim	100	×	1	4	1' 10"	8	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	400	0:04:40
	300	×	2	4	3' 40"	5~6	75~85	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去	2400	0:29:20
			1	3	1' 00"				セットレスト1分		0:03:00
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	800	×	1	1	10' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ or ブイのみ	800	0:10:40
swim	800	×	1	1	10' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進 T字ターン ラスト200m:ノーマルターン	800	0:10:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									13550	3:22:55	



【テーマ】 小林:ハード週 寺澤:ハード週
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/23 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(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	×	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	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	×	3	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:16:30
			1	2	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		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	25	×	3	4	0' 30"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~ハード レストなし	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5650	1:41:30	



【テーマ】 小林:ハード週 寺澤:ハード週
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/23 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	400	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	400	0:05:30
pull	400	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:30
swim	400	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム	400	0:05:30
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	800	×	1	1	11' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ or ブイのみ	800	0:11:00
swim	800	×	1	1	11' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進 T字ターン ラスト200m: ノーマルターン	800	0:11:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7250		2:04:05



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/23 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	400	×	1	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	400	0:05:40
pull	400	×	1	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:40
swim	300	×	1	1	4' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	300	0:04:20
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	800	×	1	1	11' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ or ブイのみ	800	0:11:20
swim	700	×	1	1	10' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進 T字ターン ラスト200m:ノーマルターン	700	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7000	2:02:25	



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/23 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	400	×	1	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	400	0:06:00
pull	400	×	1	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:06:00
swim	300	×	1	1	4' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム	300	0:04:30
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	700	×	1	1	10' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ or ブイのみ	700	0:10:30
swim	700	×	1	1	10' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進 T字ターン ラスト200m:ノーマルターン	700	0:10:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6600	2:03:25	



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/8/23 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	400	×	1	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ	400	0:06:20
pull	300	×	1	1	4' 40"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	300	0:04:40
swim	300	×	1	1	4' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム	300	0:04:40
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	700	×	1	1	11' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 バドル+ブイ or ブイのみ	700	0:11:30
swim	600	×	1	1	10' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進 T字ターン ラスト200m: ノーマルターン	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6300	2:03:00	