



【テーマ】  
有酸能力の向上  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/25 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	
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	400	×	4	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1600	0:20:40
swim	400	×	4	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1600	0:20:40
			1	1	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
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	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5425	1:44:00	



【テーマ】  
有酸能力の向上  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/25 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												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
W-up													
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		0:05:00	
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		0:07:20	
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		0:06:40	
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		0:11:00	
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	×	4	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1600		0:21:20	
swim	400	×	4	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1600		0:21:20	
			1	1	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる			0:00:30	
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:02:00	
div	25	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	75		0:09:00	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total										5425		1:44:20	



【テーマ】  
有酸能力の向上  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/25 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	400	×	4	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 奇数: T字ターン 偶数: ノーマルターン	1600	0:22:00
swim	400	×	3.5	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム 奇数: T字ターン 偶数: ノーマルターン	1400	0:19:15
			1	1	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
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	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5125	1:44:00



【テーマ】  
有酸能力の向上  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/25 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												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
W-up													
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		0:05:00	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	400	×	4	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		1600		0:22:40
swim	400	×	3.5	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		1400		0:19:50
			1	1	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる				0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		50		0:02:00
div	25	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系		75		0:09:00
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total											5075		1:44:05



【テーマ】  
有酸能力の向上  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/25 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												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
W-up													
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		0:05:00	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	400	×	4	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		1600		0:24:00
swim	400	×	3	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		1200		0:18:00
			1	1	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる				0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		50		0:02:00
div	25	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系		75		0:09:00
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total											4775		1:43:55



【テーマ】  
有酸能力の向上  
スピード・筋出力への刺激入れ

2023/8/25 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】

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	400	×	3	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1200	0:19:00
swim	400	×	4	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1400	0:22:10
			1	1	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
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	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4375	1:43:00