



【テーマ】 小林:テーパー週 寺澤:テーパー週  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/8/30 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	×	5	1	2'35"	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	1000	0:12:55
swim	200	×	5	1	2'35"	3~4	65~75	FR	↓スイム 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1000	0:12:55
			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							0:10:00
Total										3825	1:25:50



【テーマ】 小林:テーパー週 寺澤:テーパー週  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/8/30 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	×	5.5	1	2' 00"	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	550	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' 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	1200	0:16:30
swim	400	×	3	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	1200	0:16:30
			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	×	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									4150	1:25:00	



【テーマ】 小林:テーパー週 寺澤:テーパー週  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/8/30 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	200	×	5	1	2' 45"	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	1000	0:13:45
swim	200	×	4.5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:12:22
			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							0:10:00
Total										3625	1:25:32



【テーマ】  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/8/30 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	200	×	5	1	2' 50"	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	1000	0:14:10
swim	200	×	4	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	800	0:11:20
			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							0:10:00
Total										3475	1:24:45



【テーマ】  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/8/30 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' 20"	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	0:08:10
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	×	5	1	3' 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	1000	0:15:00
swim	200	×	3.5	1	3' 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	700	0:10:30
			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							0:10:00
Total										3275	1:25:00



【テーマ】  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/8/30 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	×	6	1	1' 20"	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	300	0:08:00
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	3' 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	800	0:12:40
swim	200	×	4	1	3' 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	800	0:12:40
			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	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							0:10:00
Total										3125	1:24:40