



【テーマ】 小林:レスト/イージー週 寺澤:レスト/イージー週
 コンディショニング
 有酸代謝能力のキープ

2023/9/6 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】

3

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:フィニッシュスカーリング	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	ドックプル キックあり	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	3	1' 40"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25	300	0:05:00
2)	200	×	1	3	2' 40"	3	65~75	FR	↓	600	0:08:00
3)	100	×	1	3	1' 40"	3	65~75	IM	↓	300	0:05:00
4)	400	×	1	3	5' 20"	3	65~75	FR	↓ レストなし	1200	0:16:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									4100	1:22:30	



【テーマ】 小林:レスト/イージー週 寺澤:レスト/イージー週
 コンディショニング
 有酸代謝能力のキープ

2023/9/6 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】
 3

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:フィニッシュスカーリング	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	ドックプル キックあり	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	3	1' 40"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25	300	0:05:00
2)	200	×	1	3	2' 40"	3	65~75	FR	↓	600	0:08:00
3)	100	×	1	3	1' 40"	3	65~75	IM	↓	300	0:05:00
4)	400	×	1	3	5' 20"	3	65~75	FR	↓ レストなし	1200	0:16:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4050		1:22:30



【テーマ】 小林:レスト/イージー週 寺澤:レスト/イージー週
 コンディショニング
 有酸代謝能力のキープ

2023/9/6 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】

3

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:フィニッシュスカーリング	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	ドックプル キックあり	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	3	1' 50"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25	300	0:05:30
2)	200	×	1	3	2' 50"	3	65~75	FR	↓	600	0:08:30
3)	100	×	1	3	1' 50"	3	65~75	IM	↓	300	0:05:30
4)	400	×	1	2.5	5' 40"	3	65~75	FR	↓ レストなし	1000	0:14:10
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									3800		1:21:35



【テーマ】
コンディショニング
有酸代謝能力のキープ

2023/9/6 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】

3

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:フィニッシュスカーリング	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	ドックプル キックあり	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)	100	×	1	3	1' 50"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25	300	0:05:30
2)	200	×	1	3	2' 50"	3	65~75	FR	↓	600	0:08:30
3)	100	×	1	3	1' 50"	3	65~75	IM	↓	300	0:05:30
4)	400	×	1	2.5	5' 40"	3	65~75	FR	↓ レストなし	1000	0:14:10
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										3750	1:21:25



【テーマ】
コンディショニング
有酸代謝能力のキープ

2023/9/6 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】

3

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:フィニッシュスカーリング	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	ドックプル キックあり	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)	100	×	1	3	2' 00"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25	300	0:06:00
2)	200	×	1	3	3' 00"	3	65~75	FR	↓	600	0:09:00
3)	100	×	1	3	2' 00"	3	65~75	IM	↓	300	0:06:00
4)	400	×	1	2	6' 00"	3	65~75	FR	↓ レストなし	800	0:12:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										3450	1:21:00



【テーマ】
 コンディショニング
 有酸代謝能力のキープ

2023/9/6 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】

3

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:フィニッシュスカーリング	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	ドックプル キックあり	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)	100	×	1	3	2' 20"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25	300	0:07:00
2)	200	×	1	3	3' 20"	3	65~75	FR	↓	600	0:10:00
3)	100	×	1	3	2' 20"	3	65~75	IM	↓	300	0:07:00
4)	400	×	1	2	6' 30"	3	65~75	FR	↓ レストなし	800	0:13:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									3400	1:24:50	