



【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
 スピード刺激入れ

2023/9/8 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】
 3

A											
			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:フィニッシュスカーリング	100	0:02:40
	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
pull swim	200	×	6	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1200	0:15:30
	200	×	5	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる	1000	0:12:55
			1	1	0' 30"					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		×	1	1	5' 00"	-	-	FR	50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4350	1:27:05	



【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
 スピード刺激入れ

2023/9/8 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】
 3

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
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:フィニッシュスカーリング	100	0:02:40
	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
pull swim	200	×	6	1	2' 40"	3~4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1200	0:16:00
	200	×	5	1	2' 40"	3~4 65~75	FR	↓スイム レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる	1000	0:13:20
			1	1	0' 30"					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		×	1	1	5' 00"	- -	FR	50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4250	1:27:05



【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
 スピード刺激入れ

2023/9/8 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】
 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
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:フィニッシュスカーリング	100	0:02:40
	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
pull	200	×	6	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1200	0:16:30
swim	200	×	4.5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	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		×	1	1	5' 00"	-	-	FR	50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4150		1:26:38



【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

2023/9/8 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】
 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
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: フィニッシュスカーリング	100	0:02:40
	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
pull	200	×	5	1	2' 50"	3~4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン	1000	0:14:10
swim	200	×	5	1	2' 50"	3~4 65~75	FR	↓スイム	1000	0:14:10
			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		×	1	1	5' 00"	- -	FR	50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4000	1:26:55



【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

2023/9/8 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】
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
swim	100	×	4	1	2' 00"	3	65~75	IM スムース 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: フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	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~スムースハード メインへの準備	300	0:05:30
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR スムース HR22~25 ブイのみ 奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン	1000	0:15:00
swim	200	×	4.5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR ↓スイム	900	0:13:30
			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	3' 00"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div		×	1	1	5' 00"	-	-	FR 50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3800	1:27:25

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 スムース 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:フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	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
pull swim	200	×	5	1	3' 10"	3~4	65~75	FR スムース HR22~25 ブイのみ 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1000	0:15:50
	200	×	4	1	3' 10"	3~4	65~75	FR ↓スイム レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる	800	0:12:40
			1	1	0' 30"					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		×	1	1	5' 00"	-	-	FR 50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3500	1:26:20