

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	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ムーブスカーリング フロント~フィニッシュ ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	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	300	×	1	1	4' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	300	0:04:00
pull	300	×	1	1	4' 00"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	300	0:04:00
swim	300	×	1	1	4' 00"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	300	0:04:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	100	×	1	2	1' 10"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT3.0~4.0	200	0:02:20
2)	300	×	2	2	3' 40"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~3.0 レースペース付近で乳酸除去 セットレストなし	1200	0:14:40
rest		×	1	1	8' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:08:00
swim											
1)	100	×	1	2	1' 10"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT3.0~4.0	200	0:02:20
2)	300	×	2	2	3' 40"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~3.0 レースペース付近で乳酸除去 セットレストなし	1200	0:14:40
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	500	×	1	1	6' 40"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5以下 パドル+ブイ ノーマルターン 1:20/100m	500	0:06:40
pull	500	×	1	1	6' 40"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	500	0:06:40
swim	500	×	1	1	6' 40"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	500	0:06:40
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7000		2:03:30



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

2023/9/27 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】
5

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	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	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ムーブスカーリング フロント~フィニッシュ ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	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	300	×	3	1	4' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	4' 10"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	900	0:12:30
swim	300	×	3	1	4' 10"	3	60~70	FR	↓スイム	900	0:12:30
			1	2	0' 30"				レスト30秒		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											
1)	100	×	1	2	1' 15"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	200	0:02:30
2)	300	×	2	2	4' 00"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 セットレストなし	1200	0:16:00
DOWN	100	×	1	1					長めのダウンで乳酸除去		0:15:00
Total										5750	1:51:25

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	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ムーブスカーリング フロント~フィニッシュ ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	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	300	×	1	1	4' 10"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	300	0:04:10
pull	300	×	1	1	4' 10"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	300	0:04:10
swim	300	×	1	1	4' 10"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	300	0:04:10
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	100	×	1	2	1' 15"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	200	0:02:30
2)	300	×	2	2	4' 00"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 セットレストなし	1200	0:16:00
rest		×	1	1	6' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:06:30
swim											
1)	100	×	1	2	1' 15"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	200	0:02:30
2)	300	×	2	2	4' 00"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 セットレストなし	1200	0:16:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	500	×	1	1	6' 50"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5以下 パドル+ブイ ノーマルターン 2:45/200m	500	0:06:50
pull	400	×	1	1	5' 30"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	400	0:05:30
swim	400	×	1	1	5' 30"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	400	0:05:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6700		2:02:45

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	×	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	500	0:10:50
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	15m顔上げ~スイム 高い腰の位置をキープ	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	300	×	1	1	4' 15"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	300	0:04:15
pull	300	×	1	1	4' 15"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	300	0:04:15
swim	300	×	1	1	4' 15"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	300	0:04:15
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											
1)	100	×	1	2	1' 20"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	200	0:02:40
2)	300	×	2	2	4' 10"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 T字ターン セットレストなし	1200	0:16:40
rest		×	1	1	5' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:40
swim											
1)	100	×	1	2	1' 20"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	200	0:02:40
2)	300	×	2	2	4' 10"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 T字ターン セットレストなし	1200	0:16:40
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	400	×	1	1	5' 45"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ ノーマルターン 1:25/100m	400	0:05:45
pull	400	×	1	1	5' 45"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	400	0:05:45
swim	400	×	1	1	5' 45"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	400	0:05:45
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6600		2:03:10

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	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドダウン	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m顔上げ~スイム 高い腰の位置をキープ	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	300	×	1	1	4' 40"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	300	0:04:40
pull	300	×	1	1	4' 40"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	300	0:04:40
swim	200	×	1	1	3' 10"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	200	0:03:10
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											
1)	50	×	1	2	0' 40"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	100	0:01:20
2)	250	×	2	2	3' 45"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 T字ターン セットレストなし	1000	0:15:00
rest		×	1	1	8' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:08:40
swim											
1)	50	×	1	2	0' 40"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	100	0:01:20
2)	250	×	2	2	3' 45"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 T字ターン セットレストなし	1000	0:15:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	500	×	1	1	7' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ ノーマルターン 1:30/100m	500	0:07:30
pull	400	×	1	1	6' 05"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	400	0:06:05
swim	400	×	1	1	6' 05"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	400	0:06:05
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5850		2:01:30

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	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドダウン	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m顔上げ~スイム 高い腰の位置をキープ	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	300	×	1	1	4' 50"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	300	0:04:50
pull	300	×	1	1	4' 50"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	300	0:04:50
swim	200	×	1	1	3' 20"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	200	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
swim											
1)	50	×	1	2	0' 45"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	100	0:01:30
2)	250	×	2	2	3' 55"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 T字ターン セットレストなし	1000	0:15:40
rest		×	1	1	7' 50"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:07:50
swim											
1)	50	×	1	2	0' 45"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	100	0:01:30
2)	250	×	2	2	3' 55"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 T字ターン セットレストなし	1000	0:15:40
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	400	×	1	1	6' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ ノーマルターン 1:40/100m	400	0:06:30
pull	400	×	1	1	6' 30"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	400	0:06:30
swim	400	×	1	1	6' 30"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	400	0:06:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5700	2:02:30	



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/9/27 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】
5

G(花岡)											
			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	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング ブイあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドダウン	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	15m顔上げ～スイム 高い腰の位置をキープ	100	0:03:00	
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	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	2' 45"	4	FR	スムーズ HR22~26 LT2.0付近 パドル+ブイ T字ターン	800	0:11:00	
pull	200	×	3	1	2' 50"	4	FR	↓ブイのみ T字ターン	600	0:08:30	
swim	200	×	3	1	2' 50"	4	FR	↓スイム T字ターン	600	0:08:30	
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ラスト:ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3100	1:03:20	