



【テーマ】 小林:テーパー週 寺澤:レース週(アリヤンドラ)
 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

2023/10/4 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	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	400	×	1	1	5' 20"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3	60~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:20
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	100	×	12	1	1' 15"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 LT1.8~2.2 L1上限での乳酸除去能力の向上	1200	0:15:00
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	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										4250	1:25:30



【テーマ】 小林:テーパー週 寺澤:レース週(アリヤンドラ)
 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

2023/10/4 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											
			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	400	×	1	1	5' 20"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3	60~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:20
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	100	×	12	1	1' 15"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 LT1.8~2.2 L1上限での乳酸除去能力の向上	1200	0:15:00
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	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									4250	1:25:30	



【テーマ】 小林:テーパー週 寺澤:レース週(アリヤンドラ)
 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

2023/10/4 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	×	5.5	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	550	0:11:28
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	400	×	1	1	5' 30"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400	0:05:30
pull	400	×	1	1	5' 30"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:30
swim	400	×	1	1	5' 30"	3	60~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:30
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	100	×	11	1	1' 20"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 LT1.8~2.2 L1上限での乳酸除去能力の向上	1100	0:14:40
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	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									4100		1:26:07



【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

2023/10/4 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	×	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:ヘッドダウン	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	400	×	1	1	5' 40"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400	0:05:40
pull	400	×	1	1	5' 40"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:40
swim	300	×	1	1	4' 20"	3	60~75	FR	↓スイム レストなし	300	0:04:20
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	100	×	10	1	1' 25"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 LT1.8~2.2 L1上限での乳酸除去能力の向上	1000	0:14:10
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
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										3850	1:26:40



【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

2023/10/4 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	×	4	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	400	0:08:40
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	400	×	1	1	6' 10"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400	0:06:10
pull	300	×	1	1	4' 40"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	300	0:04:40
swim	300	×	1	1	4' 40"	3	60~75	FR	↓スイム レストなし	300	0:04:40
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	100	×	10	1	1' 30"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 レースペース下限を意識	1000	0:15:00
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	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									3650	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

2023/10/4 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	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	5' 00"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	300	0:05:00
pull	300	×	1	1	5' 00"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	300	0:05:00
swim	300	×	1	1	5' 00"	3	60~75	FR	↓スイム レストなし	300	0:05:00
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	200	×	5	1	3' 10"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 レースペース下限を意識	900	0:14:15
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	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									3350	1:23:05	