



【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】
 4

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: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	×	4	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン 長いストローク長を意識	1600	0:20:00
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)	300	×	2	1	3' 45"	4	65~75	FR	テンポ HR24~27 LT1.8~2.3 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:07:30
2)	200	×	3	1	2' 30"	4	65~75	FR	↓300mの泳ぎをキープ	600	0:07:30
3)	100	×	6	1	1' 15"	4	65~75	FR	↓200mの泳ぎをキープ	600	0:07:30
			1	2	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		0:01:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
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									5600	1:44:40	



【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

2023/9/8 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】
 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	
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: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	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:30
pull	400	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:30
swim	400	×	1	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:30
(A)											
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	×	2	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	800	0:11:00
swim	400	×	2	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	800	0:11:00
			1	1	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる	0:00:30	
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		
swim	200	×	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		
			1	1	0' 30"				レスト30秒 前横呼吸を織り交ぜる		
体調に合わせて(A)or(B)を選択、本数等も適宜調整											
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6150	1:48:40	

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:05:00 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: 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	×	1	1	5' 20"	3~4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4 65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3~4 65~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:20
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	×	2	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	800	0:11:00
swim	400	×	2	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	800	0:11:00
			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	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									6100	1:54:15

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 スムース 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: 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	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR ↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR ↓スイム レストなし	400	0:05:20
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4	65~75	FR スムース HR22~25 ブイのみ 奇数: T字ターン 偶数: ノーマルターン	1200	0:17:00
swim	400	×	2	1	5' 40"	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
swim	400	×	2	1	5' 40"	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	×	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									6050	1:54:15

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: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~スムースハード メインへの準備	300	0:05:30
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR ↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR ↓スイム レストなし	400	0:05:20
pull	400	×	2	1	6' 00"	3~4	65~75	FR スムース HR22~25 ブイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	800	0:12:00
swim	400	×	2.5	1	6' 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	1000	0:15:00
swim	400	×	2.5	1	6' 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	1000	0:15:00
			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	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									5950	1:57:55

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	スムーズ 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: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	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:20
pull	400	×	2	1	6' 20"	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	400	×	3	1	6' 20"	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	0:15:50
swim	400	×	3	1	6' 20"	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	0:15:50
			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									5750	1:58:10	