



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:ミドル週  
有酸代謝能力の向上  
スピード刺激入れ

2023/10/18 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(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' 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	×	3	1	5' 30"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ T字ターン	1200	0:16:30
	400	×	3	1	5' 30"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3	60~75	FR	↓スイム	1200	0:16:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5250		1:34:27



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:ミドル週  
 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

2023/10/18 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(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	200	×	4	1	2' 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	800	0:10:00
pull	200	×	4	1	2' 35"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:20
swim	200	×	4	1	2' 35"	3	60~75	FR	↓スイム	800	0:10:20
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	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 フォローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4250	1:22:10	



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:ミドル週  
 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

2023/10/18 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	×	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	200	×	4	1	2' 35"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	800	0:10:20
pull	200	×	4	1	2' 40"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:40
swim	200	×	4	1	2' 40"	3	60~75	FR	↓スイム	800	0:10:40
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	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 フォローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4250	1:22:10



【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

2023/10/18 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	200	×	4	1	2' 45"	3	65~75	FR	フォーミング HR23~25 パドル+ブイ T字ターン	800	0:11:00
	200	×	4	1	2' 45"	4	70~80	FR	↓ブイのみ HR24~26	800	0:11:00
swim	200	×	3	1	2' 45"	5	75~85	FR	↓スイム HR25~27	600	0:08:15
			1	2	0' 30"				レスト30秒 パドル+ブイの泳速をスイムでもキープする		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
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 フォローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3950	1:22:05



【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

2023/10/18 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	200	×	4	1	3' 00"	3	65~75	FR	フォーミング HR23~25 パドル+ブイ T字ターン	800	0:12:00
	200	×	3	1	3' 00"	4	70~80	FR	↓ブイのみ HR24~26	600	0:09:00
swim	200	×	3	1	3' 00"	5	75~85	FR	↓スイム HR25~27	600	0:09:00
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	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 フォローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3650		1:21:30



【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

2023/10/18 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	200	×	4	1	3' 10"	3	65~75	FR	フォーミング HR23~25 パドル+ブイ T字ターン	800	0:12:40
pull	200	×	3	1	3' 10"	4	70~80	FR	↓ブイのみ HR24~26	600	0:09:30
swim	200	×	3	1	3' 10"	5	75~85	FR	↓スイム HR25~27	600	0:09:30
			1	2	0' 30"				レスト30秒 パドル+ブイの泳速をスイムでもキープする		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
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 フォローテイングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3550	1:22:30	