



【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

2023/10/20 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(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	×	6	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	600	0:10:00
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	800	×	1	1	10' 30"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:30
pull	800	×	2	1	11' 00"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1600	0:22:00
swim	800	×	1	1	11' 00"	3~4	60~75	FR	↓スイム	800	0:11:00
			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
swim	25	×	2	1	1' 00"	6	85~	FR	ハード 筋刺激	50	0:02:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5550		1:43:28



【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

2023/10/20 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(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
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	600	0:10:00
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	×	2	1	5' 10"	3~4	60~75	FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ パドル+ブイ or ブイのみ	800	0:10:20
swim	400	×	2	1	5' 10"	3~4	60~75	FR ↓スイム	800	0:10:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒		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
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									4050	1:21:40



【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

2023/10/20 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

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	×	6	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	600	0:11:00
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	400	×	2	1	5' 40"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ パドル+ブイ or ブイのみ	800	0:11:20
swim	300	×	2	1	4' 15"	3~4	60~75	FR	↓スイム	600	0:08:30
			1	1	0' 30"				レスト30秒		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
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										3750	1:21:15



【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

2023/10/20 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

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	×	6	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	600	0:11:00
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	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
swim											
1)	200	×	3	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	フォーム HR22~25	600	0:08:30
2)	100	×	6	1	1' 25"	5~6	75~85	FR	テンポ HR24~27	600	0:08:30
3)	50	×	4	1	0' 40"	7~8	85~	FR	ハード HR27~	200	0:02:40
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		0:00:30
			1	1	1' 00"				2)→3)レスト60秒		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									3700		1:21:55



【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

2023/10/20 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

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	×	5	1	2' 00"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	500	0:10:00
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
swim											
1)	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	フォーム HR22~25	600	0:09:00
2)	100	×	5	1	1' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ HR24~27	500	0:07:30
3)	50	×	4	1	0' 45"	7~8	85~	FR	ハード HR27~	200	0:03:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		0:00:30
			1	1	1' 00"				2)→3)レスト60秒		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									3450		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

2023/10/20 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

F										
			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	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	400	0:09:20
kick	50	×	7	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	350	0:09:20
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
swim										
1)	200	×	3	1	3' 10"	3~4 65~75	FR	フォーム HR22~25	600	0:09:30
2)	100	×	4	1	1' 35"	5~6 75~85	FR	テンポ HR24~27	400	0:06:20
3)	50	×	4	1	0' 50"	7~8 85~	FR	ハード HR27~	200	0:03:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
			1	1	1' 00"			2)→3)レスト60秒		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									3200	1:21:10