

【テーマ】 小林:イージー(レスト)週 寺澤:ハード週 有酸代謝能力の向上 スピード刺激入れ

2023/10/25 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				1					, — — — — — — — — — — — — — — — — — — —		0:05:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1		СНО	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
00			-	•		•		00	N.C. O. E.H. C.W. 1007 MINGE 1 — 17		0.07.20
swim	100	×	4	1	1'45"	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	0:07:00
0,,,,,,			•	•		•					0.07.00
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' 45"	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	0:03:00
	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
		• •	•	•	0 10	_			1 7 7 7 7 1 7 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	.00	0.02.10
swim	50	×	3	2	0' 45"	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	0:04:30
			•	_	0 10						
pull	400	×	3	1	5' 15"	3~4	60 ~ 75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ T字ターン	1200	0:15:45
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	60 ~ 75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"		60 ~ 75	FR	↓ スイム	1200	0:16:30
			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
swim	25	×	2	1	1'00"	6	85~	FR	ハード 筋刺激	50	0:02:00
344111	20	••	_	•	. 00	Ū	00	110	7 · 1 / // / / / / / / / / / / / / / / /	00	0.02.00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total		•	•							5100	1:31:55
Livial						1	1			1 0100	1.01.00



【 テーマ 】 小林:イージー(レスト)週 寺澤:ハード週 リカバリー 有酸代謝能力のキープ スピード刺激入れ 2023/10/25 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】

B(小林)	0:05:00 0:07:20
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 swim 100 × 4 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 400 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 600 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 立ち × 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 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 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 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 swim 50 × 3 2 0'45" 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 pull 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓ブイのみ 800 swim 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓ブイのみ 800 swim 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓ブイのみ 800	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 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 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 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 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 swim 50 × 3 2 0'45" 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 pull 200 × 4 1 2'30" 3~4 60~75 FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ パドル+ブイ 800 pull 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓ブイのみ 800 swim 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓ブイのみ 800	0:06:40
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 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 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 swim 50 × 3 2 0'45" 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 pull 200 × 4 1 2'30" 3~4 60~75 FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ パドル+ブイ 800 pull 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓ブイのみ 800 swim 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓ブイのみ 800	0:11:00
pull 200 × 4 1 2'30" 3~4 60~75 FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ パドル+ブイ のり pull 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓ブイのみ 800 swim 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓スイム 800	0:02:40 0:02:40 0:02:40 0:02:40
pull 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓ブイのみ swim 200 × 4 1 2'35" 3~4 60~75 FR ↓スイム	0:04:30
1 2 0'30" レスト30秒	0:10:00 0:10:20 0:10:20 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 100	0:04:00
DOWN 100 × 1 1	0:05:00
Total	1:28:50



【 テーマ 】 小林:イージー(レスト)週 寺澤:ハード週 リカバリー 有酸代謝能力のキープ スピード刺激入れ

2023/10/25 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】

									C		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho 1	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 1	100	×	4	1	1'45"	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	0:07:00
kick 1	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	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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
pull 2	200	×	4	1	2'40"	3~4	60 ~ 75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ パドル+ブイ	800	0:10:40
pull 2	200	×	4	1	2' 45"	-	60 ~ 75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
swim 2	200	×	3	1	2' 45"	3~4	60 ~ 75	FR	↓スイム	600	0:08:15
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	3'00"	1	~40	СНО	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	100	0:04:00
DOWN 1	100	×	1	1							0:05:00
Total										4350	1:27:50



【 テーマ 】 リカバリー 有酸代謝能力のキープ スピード刺激入れ 2023/10/25 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】

									D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W−up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1		СНО	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	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	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~スムースハード メインへの準備	300	0:05:00
pull	200	×	4	1	2'45"	3~4	60 ~ 75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ パドル+ブイ	800	0:11:00
pull	200	×	4	1	2' 50"	3~4	60 ~ 75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:20
swim	200	×	3	1	2' 50"	3~4	60 ~ 75	FR	↓スイム	600	0:08:30
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	СНО	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	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4300	1:28:55



【 テーマ 】 リカバリー 有酸代謝能力のキープ スピード刺激入れ 2023/10/25 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】

									<u> </u>	4	1
									E		T
				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
3441111	100	••	•	•	2 00	U	00 70	7141		400	0.00.00
kick	100	×	3	1	ວ' າດ"	2~1	60 ~ 75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	300	0:07:00
NICK	100	^	J	•	2 20	3. 4	0073	ГП	厳と けがじた イン・コン 重心・風り幅圧息	300	0.07.00
									蹴り幅: 牙体とフガまで 人さなイツグになり廻さないように9 句		
	0.5				0' 45"	•	50	5 1.37	+	100	0.00.00
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	ムーブスカーリング フロント~フィニッシュ ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ドックプル キックあり	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	200	×	4	1	2'55"	3~4	60 ~ 75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ パドル+ブイ	800	0:11:40
pull	200	×	3	i	3'00"		60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:00
		×		- ;	3'00"			FR			
swim	200	X	3	ı		3~4	60 ~ 75	ГK	↓スイム 	600	0:09:00
			1	2	0' 30"				レスト30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	100	0:04:00
			-	-							
DOWN	100	~	1	1							0:05:00
<u> </u>	100	^	ı	<u> </u>		1	1			0050	
Total										3950	1:27:30



【 テーマ 】 リカバリー 有酸代謝能力のキープ スピード刺激入れ

2023/10/25 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
0110	100	••	•	•	1 00	•		0110		400	0.07.20
and in	100	×	3	1	2' 20"	3	65 ~ 75	IM	スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:07:00
swim	100	^	J	'	2 20	3	05~75	TIAI	スムース NR22~25 可到域の拡張・肋内のストレップ	300	0.07.00
	F0		^	4	1'00"	0 4	CO 7E	ED	「「「「「」」 「「」」 「「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「	000	0.00.00
kick	50	×	6	ı	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	300	0:08:00
									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		
			_			_					
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	ムーブスカーリング フロント~フィニッシュ ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ドックプル キックあり	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
3441111	00	• •	·	_	0 00	0 0	00 00			000	0.00.00
pull	200	×	4	1	3' 05"	3~4	60 ~ 75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ パドル+ブイ	800	0:12:20
_		×	-	4	3' 10"		60~75		→ブイのみ		0:09:30
pull	200		3	1				FR		600	
swim	200	×	3	1	3' 10"	3~4	60 ~ 75	FR	↓スイム	500	0:07:55
			1	2	0' 30"				レスト30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	100	0:04:00
			•	•					4 - 1 - 100 Ed 22 - 11 dæ214		0.000
DOWN	100	¥	1	1							0:05:00
		^	- 1	1			<u> </u>			0750	
Total										3750	1:27:35