



【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

2023/10/28 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: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

2023/10/28 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	スムーズ 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	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' 00"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:00
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓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	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
Div	25	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 本数は自由、最大3本	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4825		1:37:10



【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

2023/10/28 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	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	800	0:10:20
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:40
swim	400	×	1.75	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓スイム ラスト:300m	700	0:09:20
			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
Div	25	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 本数は自由、最大3本	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4625	1:37:15



【テーマ】  
有酸代謝能力の向上  
スピード刺激入れ

2023/10/28 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	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~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:00
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:11:00
pull	400	×	2	1	5' 40"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:20
swim	400	×	1.5	1	5' 40"	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	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	25	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 本数は自由、最大3本	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4475	1:37:35



【テーマ】  
有酸代謝能力の向上  
スピード刺激入れ

2023/10/28 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												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	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~スムーズハード メインへの準備			300	0:05:30
pull	400	×	2	1	5' 50"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ			800	0:11:40
pull	400	×	2	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ			800	0:12:00
swim	400	×	1.25	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	↓スイム ラスト:100m			500	0:07:30
			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
Div	25	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 本数は自由、最大3本			75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total												4225	1:37:40



【テーマ】  
有酸代謝能力の向上  
スピード刺激入れ

2023/10/28 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											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' 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	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~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:30
pull	300	×	2	1	4' 50"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:09:40
pull	300	×	2	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:10:00
swim	300	×	2	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	↓スイム	600	0:10:00
			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
Div	25	×	3	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 本数は自由、最大3本	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3775	1:36:10