



【テーマ】 小林:ミドル週 寺澤:レスト週
 有酸能力の向上
 乳酸除去能力の向上

2023/11/1 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(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
swim	100	×	15	2	1' 15"	5	80	FR	テンポ LT1.8~2.3	3000	0:37:30
			1	1	2' 15"				セットレスト2分15秒		0:02:15
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:40
swim	400	×	2	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム レストなし 乳酸除去の促進	800	0:10:40
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6750		1:51:55



【テーマ】 小林:ミドル週 寺澤:レスト週
有酸能力のキープ
神経系への刺激入れ

2023/11/1 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(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' 00"	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	0:11:00
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	200	×	5	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ T字ターン	1000	0:13:20
	pull	200	×	4	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	800
swim	200	×	4	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓スイム	800	0:11:00
			1	2	0' 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"	6	85~	FR	ハード 筋刺激	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4400		1:26:50



【テーマ】 小林:ミドル週 寺澤:レスト週
 リカバリー
 有酸代謝能力のキープ
 スピード刺激入れ

2023/11/1 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	×	6	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	1200	0:15:00
pull	200	×	6	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:15:30
swim	200	×	6	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1200	0:15:30
			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
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										5450	1:37:30



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/11/1 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' 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' 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	×	6	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	1200	0:16:00
pull	200	×	6	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:30
swim	200	×	5	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1000	0:13:45
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
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	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5150	1:36:40



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/11/1 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											
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
kick	100	×	3.5	1	2' 15"	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	0:07:52
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	200	×	5	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	1000	0:14:35
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1000	0:15:00
swim	200	×	5.5	1	3' 00"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1100	0:16:30
			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
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										4700	1:36:47



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/11/1 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											
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
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	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	200	×	5	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	1000	0:15:25
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1000	0:15:50
swim	200	×	5	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1000	0:15:50
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
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	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4550	1:36:55	