



【テーマ】 小林:ハード週 寺澤:イージー週
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/11/8 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	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スカーリング 奇数:右手 偶数:左手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ロングドックプル 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
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	×	3	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	1200	0:15:00
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:20
swim	400	×	2	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800	0:10:20
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										7550	2:01:55



【テーマ】 小林:ハード週 寺澤:イージー 週
有酸能力のキープ
神経系への刺激入れ

2023/11/8 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											
			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	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スカーリング 奇数:右手 偶数:左手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ロングドックプル 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
swim	100	×	14	2	1' 20"	5	80	FR	テンポ泳 HR25~27 セットレスト2分20秒	2800	0:37:20
			1	1	2' 20"						0:02:20
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	×	3	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	1200	0:15:30
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:40
swim	400	×	1.75	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓ スイム レスト30秒	700	0:09:20
			1	2	0' 30"						0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7200		2:01:40



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

2023/11/8 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	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スカーリング 奇数:右手 偶数:左手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ロングドックプル 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
swim	100	×	14	2	1' 25"	5	80	FR	テンポ泳 HR25~27 セットレスト1分10秒	2800	0:39:40
			1	1	1' 10"						0:01:10
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	×	3	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	1200	0:16:00
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
swim	400	×	1.5	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム レスト30秒	600	0:08:15
			1	2	0' 30"						0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										7150	2:02:35



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/11/8 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												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	×	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	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100		0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スカーリング 奇数:右手 偶数:左手	100		0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ロングドックプル 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	
swim	100	×	13	2	1' 25"	5	80	FR	テンポ泳 HR25~27	2600		0:36:50	
			1	1	2' 35"				セットレスト2分35秒			0:02:35	
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	×	2	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	800		0:11:20	
pull	400	×	2	1	5' 50"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800		0:11:40	
swim	400	×	2	1	5' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800		0:11:40	
			1	2	0' 30"				レスト30秒			0:01:00	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total										6650		2:00:30	



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/11/8 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												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ		100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手スカーリング 奇数:右手 偶数:左手		100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ロングドックプル 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
swim	100	×	13	2	1' 30"	5	80	FR	テンポ泳 HR25~27		2600		0:39:00
			1	1	1' 30"				セットレスト1分30秒				0:01:30
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	×	2	1	5' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ		800		0:11:40
pull	400	×	2	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ		800		0:12:00
swim	400	×	1.8	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム		700		0:10:30
			1	2	0' 30"				レスト30秒				0:01:00
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total											6400		2:00:22



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/11/8 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	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手スカーリング 奇数:右手 偶数:左手	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ロングドックブル 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	
swim	100	×	3	7	1' 35"	5	80	FR	テンポ泳 HR25~27	2100	0:33:15	
			1	6	0' 45"				セットレスト45秒		0:04:30	
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	×	2	1	6' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 バドル+ブイ	800	0:12:20	
pull	400	×	2	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ	800	0:12:40	
swim	400	×	1.75	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:300m	700	0:11:05	
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total										5850	1:59:40	