



【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

2023/11/10 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(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	300	×	2	1	3' 50"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:07:40
pull	300	×	2	1	4' 00"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:08:00
swim	300	×	2	1	4' 00"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	600	0:08:00
swim	100	×	20	1	1' 15"	5	80	FR	テンポ LT1.8~2.3	2000	0:25:00
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' 30"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6250		1:51:10



【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

2023/11/10 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(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' 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' 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	500	0:10:00
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	×	3	1	5' 15"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	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"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1200	0:16:30
			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' 30"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5950	1:51:15



【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

2023/11/10 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' 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	500	0:10:00
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	×	3	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:16:30
pull	400	×	3	1	5' 45"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:17:15
swim	400	×	2.5	1	5' 45"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1000	0:14:22
			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' 30"	6	85~	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5750		1:50:37



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/11/10 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	×	3	1	5' 45"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:17:15
pull	400	×	3	1	5' 55"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:17:45
swim	400	×	2.25	1	5' 55"	3~4	60~75	FR	↓スイム ラスト:100m	900	0:13:19
			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' 30"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5600	1:51:04



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/11/10 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	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	×	3	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:18:00
pull	400	×	3	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:18:30
swim	400	×	2	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム ラスト:100m	800	0:12:20
			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' 30"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5350	1:51:20



【テーマ】
有酸能力の向上
乳酸除去能力の向上

2023/11/10 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	×	3	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	900	0:15:30
pull	300	×	3	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	900	0:16:00
swim	300	×	3	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓スイム	900	0:16:00
			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' 30"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4700	1:51:00