



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:ミドル・ハード週  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/11/15 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 片手スカーリング 5ストロークチェンジ	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
pull swim	200	×	6	1	2' 35"	3	60~75	FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ	1200	0:15:30
	200	×	6	1	2' 35"	3	60~75	FR ↓スイム	1200	0:15:30
			1	1	0' 30"			FR レスト30秒		0:00:30
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' 30"	-	-	FR ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4250	1:24:00



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:ミドル・ハード週  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/11/15 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	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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ	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
pull swim	200	×	6	1	2' 40"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ	1200	0:16:00
	200	×	5.5	1	2' 40"	3	60~75	FR	↓スイム レスト30秒	1100	0:14:40
			1	1	0' 30"						0:00:30
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' 30"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4100		1:23:40



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:ミドル・ハード週  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/11/15 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	×	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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ	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
pull swim	200	×	6	1	2' 45"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ	1200	0:16:30
	200	×	5	1	2' 45"	3	60~75	FR	↓スイム	1000	0:13:45
			1	1	0' 30"			FR	レスト30秒		0:00:30
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' 30"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3950		1:23:10



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:ミドル・ハード週  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/11/15 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	×	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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ	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
pull swim	200	×	5	1	2' 55"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ	1000	0:14:35
	200	×	5.5	1	2' 55"	5	60~75	FR	↓スイム	1100	0:16:02
			1	1	0' 30"		75~85	FR	レスト30秒		0:00:30
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' 30"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3750		1:23:37



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:ミドル・ハード週  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/11/15 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											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	×	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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ	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
pull swim	200	×	5	1	3' 00"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ	1000	0:15:00
	200	×	5	1	3' 00"	5	60~75	FR	↓スイム	1000	0:15:00
			1	1	0' 30"		75~85	FR	レスト30秒		0:00:30
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' 30"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3650		1:23:00



【テーマ】 小林:レスト週 寺澤:ミドル・ハード週  
 コンディショニング  
 有酸代謝能力のキープ  
 スピード刺激入れ

2023/11/15 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	
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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ	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
pull swim	200	×	5	1	3' 15"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ	1000	0:16:15
	200	×	5	1	3' 15"	5	75~85	FR	↓スイム	900	0:14:37
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
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' 30"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3450	1:23:12	