



【テーマ】 小林:OFF 寺澤:レスト週
 有酸代謝の向上
 エコノミーの向上
 スピード刺激入れ

2023/11/22 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											
				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	×	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つつまで 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 5スカーリングチェンジ	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	200	×	5	1	2' 35"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:12:55
pull	200	×	5	1	2' 35"	5	70~80	FR	↓HR24~26 ブイのみ	1000	0:12:55
swim	200	×	5	1	2' 35"	6	75~85	FR	↓HR26~28 スイム	1000	0:12:55
				1	0' 30"				パドル+ブイ→ブイのみ)レスト30秒 ブイのみ→スイム)レスト60秒		0:00:30
				1	1' 00"				パドル+ブイ・ブイのみ・スイムのタイムを揃える パドル+ブイのスピードをスイムまでキープする		0:01:00
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										4900	1:35:45



【テーマ】 小林:OFF 寺澤:レスト週
 有酸代謝の向上
 エコノミーの向上
 スピード刺激入れ

2023/11/22 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											
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	×	5.5	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つつまで 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 5スカーリングチェンジ	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 pull swim	200	×	5	1	2' 40"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:13:20
	200	×	5	1	2' 40"	5	70~80	FR	↓HR24~26 ブイのみ	1000	0:13:20
	200	×	4.5	1	2' 40"	6	75~85	FR	↓HR26~28 スイム	900	0:12:00
				1	1	0' 30"			パドル+ブイ→ブイのみ)レスト30秒 ブイのみ→スイム)レスト60秒		0:00:30
			1	1	1' 00"			パドル+ブイ・ブイのみ・スイムのタイムを揃える パドル+ブイのスピードをスイムまでキープする		0:01:00	
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4750	1:35:40	



【テーマ】 小林:OFF 寺澤:レスト週
 有酸代謝の向上
 エコノミーの向上
 スピード刺激入れ

2023/11/22 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											
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つつまで 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 5スカーリングチェンジ	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	200	×	5	1	2' 45"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:13:45
pull	200	×	5	1	2' 45"	5	70~80	FR	↓HR24~26 ブイのみ	1000	0:13:45
swim	200	×	4	1	2' 45"	6	75~85	FR	↓HR26~28 スイム	800	0:11:00
				1	0' 30"			FR	パドル+ブイ→ブイのみ)レスト30秒 ブイのみ→スイム)レスト60秒		0:00:30
				1	1' 00"			FR	パドル+ブイ・ブイのみ・スイムのタイムを揃える パドル+ブイのスピードをスイムまでキープする		0:01:00
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										4600	1:35:25



【テーマ】
有酸代謝の向上
エコノミーの向上
スピード刺激入れ

2023/11/22 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											
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	×	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つつまで 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	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 5スカーリングチェンジ	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	200	×	5	1	2' 55"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:14:35
pull	200	×	4	1	2' 55"	5	70~80	FR	↓HR24~26 ブイのみ	800	0:11:40
swim	200	×	4	1	2' 55"	6	75~85	FR	↓HR26~28 スイム	800	0:11:40
				1	0' 30"		75~85	FR	パドル+ブイ→ブイのみ)レスト30秒 ブイのみ→スイム)レスト60秒		0:00:30
				1	1' 00"			FR	パドル+ブイ・ブイのみ・スイムのタイムを揃える パドル+ブイのスピードをスイムまでキープする		0:01:00
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										4300	1:34:55



【テーマ】
有酸代謝の向上
エコノミーの向上
スピード刺激入れ

2023/11/22 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	×	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つつまで 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	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 5スカーリングチェンジ	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	200	×	4	1	3' 05"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:12:20
pull	200	×	4	1	3' 05"	5	70~80	FR	↓HR24~26 ブイのみ	800	0:12:20
swim	200	×	4.5	1	3' 05"	6	75~85	FR	↓HR26~28 スイム	900	0:13:52
				1	0' 30"		75~85	FR	パドル+ブイ→ブイのみ)レスト30秒 ブイのみ→スイム)レスト60秒		0:00:30
				1	1' 00"			FR	パドル+ブイ・ブイのみ・スイムのタイムを揃える パドル+ブイのスピードをスイムまでキープする		0:01:00
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										4200	1:35:32



【テーマ】
有酸代謝の向上
エコノミーの向上
スピード刺激入れ

2023/11/22 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	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 5スカーリングチェンジ	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
pull	200	×	4	1	3' 15"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:13:00
pull	200	×	4	1	3' 15"	5	70~80	FR	↓HR24~26 ブイのみ	800	0:13:00
swim	200	×	4	1	3' 15"	6	75~85	FR	↓HR26~28 スイム	800	0:13:00
									パドル+ブイ→ブイのみ)レスト30秒 ブイのみ→スイム)レスト60秒		0:00:30
									パドル+ブイ・ブイのみ・スイムのタイムを揃える パドル+ブイのスピードをスイムまでキープする		0:01:00
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									4000	1:35:20	