



【テーマ】 小林:OFF 寺澤:レスト週
有酸代謝の向上
スピード刺激入れ

2023/11/24 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】

3

A(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	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ストロークチェンジ キックあり	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	800	×	1	1	10' 30"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:30
pull	800	×	1	1	11' 00"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
swim	800	×	1	1	11' 00"	3~4	60~75	FR	↓スイム	800	0:11:00
			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
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4750	1:35:00



【テーマ】 小林:OFF 寺澤:レスト週
有酸代謝の向上
スピード刺激入れ

2023/11/24 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】

3

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
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	65~75	IM スムース 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	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ストロークチェンジ キックあり	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	400	×	2	1	5' 00"	3	60~75	FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800		0:10:00
pull	400	×	2	1	5' 10"	3	60~75	FR ↓ブイのみ	800		0:10:20
swim	400	×	2.5	1	5' 10"	3	60~75	FR ↓スイム	1000		0:12:55
			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
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR ハード 筋出力・神経系	100		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5050		1:35:45



【テーマ】 小林:OFF 寺澤:レスト週
有酸代謝の向上
スピード刺激入れ

2023/11/24 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】

3

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	×	5	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	500	0:09:10
kick	100	×	5.5	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	550	0:11:28
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ストロークチェンジ キックあり	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	400	×	2	1	5' 20"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 30"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
swim	400	×	2	1	5' 30"	3	60~75	FR	↓スイム	800	0:11:00
			1	2	0' 30"			FR	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
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4700		1:35:17

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	×	5	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	500	0:09:10
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' 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ストロークチェンジ キックあり	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	400	×	2	1	5' 40"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:11:20
pull	400	×	2	1	5' 50"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:40
swim	400	×	1.5	1	5' 50"	3	60~75	FR	↓スイム	600	0:08:45
			1	2	0' 30"			FR	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
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4400		1:34:30

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
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	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ストロークチェンジ キックあり		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	400	×	2	1	6' 00"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ		800		0:12:00
pull	400	×	2	1	6' 10"	3	60~75	FR	↓ブイのみ		800		0:12:20
swim	400	×	1.3	1	6' 10"	3	60~75	FR	↓スイム ラスト:100m		500		0:07:43
			1	2	0' 30"			FR	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
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系		100		0:06:00
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total											4250		1:35:32

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	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ストロークチェンジ キックあり	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	400	×	2	1	6' 20"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	800	0:12:40
pull	400	×	2	1	6' 30"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:13:00
swim	400	×	1	1	6' 30"	3	60~75	FR	↓スイム	400	0:06:30
			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
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4000	1:34:40	

G											
			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	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	300	×	2	1	4' 50"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:09:40
pull	300	×	2	1	5' 00"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:10:00
swim	300	×	3	1	5' 00"	5	75~85	FR	↓スイム	750	0:12:30
			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
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3950	1:34:40	