



【テーマ】 小林:OFF 寺澤:レース・テーパー週
 コンディショニング
 有酸素代謝の向上
 スピード刺激入れ

2023/11/29 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(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	
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	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	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' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									4250	1:29:00	

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	×	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	400	×	1	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:10
pull	400	×	1	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:10
swim	400	×	1	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし 主観キープ	400	0:05:10
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	200	×	3	1	2' 30"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:07:30
pull	200	×	3	1	2' 30"	5	70~80	FR	スムーズ HR24~26 ブイのみ	600	0:07:30
swim	200	×	3	1	2' 30"	6	75~85	FR	テンポ HR26~28 スイム	600	0:07:30
			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	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	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									5000	1:38:00	

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	×	5.5	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 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	400	×	1	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:20
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	200	×	3	1	2' 40"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:00
pull	200	×	3	1	2' 40"	5	70~80	FR	スムーズ HR24~26 ブイのみ	600	0:08:00
swim	200	×	3	1	2' 40"	6	75~85	FR	テンポ HR26~28 スイム	600	0:08:00
			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	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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	1:38:00	

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	×	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 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	400	×	1	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:30
pull	400	×	1	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:30
swim	300	×	1	1	4' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム	300	0:04:10
								FR	レストなし		
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	200	×	3	1	2' 45"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:15
pull	200	×	3	1	2' 45"	5	70~80	FR	スムーズ HR24~26 ブイのみ	600	0:08:15
swim	200	×	3	1	2' 45"	6	75~85	FR	テンポ HR26~28 スイム	600	0:08:15
			1	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	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	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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	1:38:50	

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	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	400	×	1	1	5' 50"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:50
pull	400	×	1	1	5' 50"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:50
swim	300	×	1	1	4' 20"	3~4	60~75	FR	↓スイム	300	0:04:20
						75~85	FR	レストなし			
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	200	×	3	1	2' 50"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:30
pull	200	×	3	1	2' 50"	5	70~80	FR	スムーズ HR24~26 ブイのみ	600	0:08:30
swim	200	×	2	1	2' 50"	6	75~85	FR	テンポ HR26~28 スイム	400	0:05:40
			1	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	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									4450	1:37:40	

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	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	400	×	1	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	400	0:06:10
pull	300	×	1	1	4' 40"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	300	0:04:40
swim	300	×	1	1	4' 40"	3~4	60~75	FR	↓スイム	300	0:04:40
						75~85	FR	レストなし			
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	200	×	3	1	3' 00"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:09:00
pull	200	×	2	1	3' 00"	5	70~80	FR	スムーズ HR24~26 ブイのみ	400	0:06:00
swim	200	×	2	1	3' 00"	6	75~85	FR	テンポ HR26~28 スイム	400	0:06:00
			1	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	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									4150	1:36:30	

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	
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	×	1	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	300	0:05:00
pull	300	×	1	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	300	0:05:00
swim	300	×	1	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	300	0:05:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	200	×	3	1	3' 10"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:09:30
pull	200	×	2	1	3' 10"	5	70~80	FR	スムーズ HR24~26 ブイのみ	400	0:06:20
swim	200	×	2	1	3' 10"	6	75~85	FR	テンポ HR26~28 スイム	400	0:06:20
			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									3950	1:36:30	