



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:OFF
 有酸代謝の向上
 エコノミーの向上
 スピード刺激入れ

2023/12/8 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
swim										
1)	200	×	8	1	2' 30"	5~6	70~80	FR スムース ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1600	0:20:00
2)	100	×	8	1	1' 20"	7	80~90	FR 400mレースペース+2~4秒	800	0:10:40
3)	50	×	8	1	0' 50"	8	85~	FR 400mレースペース~レースペース-0.5秒	400	0:06:40
			1	1	3' 00"			1)→2)レスト3分		0:03:00
			1	1	5' 00"			2)→3)レスト5分		0:05:00
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4	60~75	FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ 乳酸除去	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 主観キープ	400	0:05:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6300	1:54:50



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:OFF
 有酸代謝の向上
 エコノミーの向上
 スピード刺激入れ

2023/12/8 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											
			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	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
swim											
1)	200	×	7.5	1	2' 40"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1500	0:20:00
2)	100	×	7	1	1' 30"	7	80~90	FR	400mレースペース+2~4秒	700	0:10:30
3)	50	×	8	1	0' 50"	8	75~85	FR	400mレースペース~レースペース-0.5秒	400	0:06:40
				1	3' 00"						0:03:00
				1	5' 00"						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 乳酸除去	400	0:05:30
pull	400	×	1	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:30
swim	400	×	1	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6100		1:55:10



【テーマ】 小林:イージー週 寺澤:OFF
 有酸代謝の向上
 エコノミーの向上
 スピード刺激入れ

2023/12/8 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	×	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
swim											
1)	200	×	7.5	1	2' 45"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1500	0:20:37
2)	100	×	7	1	1' 30"	7	80~90	FR	400mレースペース+2~4秒	700	0:10:30
3)	50	×	8	1	0' 50"	8	85~	FR	400mレースペース~レースペース-0.5秒	400	0:06:40
			1	1	3' 00"			FR	1)→2)レスト3分		0:03:00
			1	1	5' 00"				2)→3)レスト5分		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 乳酸除去	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		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5850		1:54:35



【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

2023/12/8 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	×	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
swim											
1)	200	×	7	1	2' 55"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1400	0:20:25
2)	100	×	6	1	1' 40"	7	80~90	FR	400mレースペース+2~4秒	600	0:10:00
3)	50	×	6	1	1' 00"	8	85~	FR	400mレースペース~レースペース-0.5秒	300	0:06:00
			1	1	3' 00"			FR	1)→2)レスト3分		0:03:00
			1	1	5' 00"				2)→3)レスト5分		0:05:00
pull	400	×	1	1	5' 50"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ 乳酸除去	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		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5450		1:54:10



【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

2023/12/8 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	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
swim											
1)	200	×	6.5	1	3' 05"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1300	0:20:03
2)	100	×	6	1	1' 40"	7	80~90	FR	400mレースペース+2~4秒	600	0:10:00
3)	50	×	6	1	1' 00"	8	85~	FR	400mレースペース~レースペース-0.5秒	300	0:06:00
			1	1	3' 00"			FR	1)→2)レスト3分		0:03:00
			1	1	5' 00"				2)→3)レスト5分		0:05:00
pull	400	×	1	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ 乳酸除去	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		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5200		1:53:02



【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

2023/12/8 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											
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	×	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
swim											
1)	200	×	6	1	3' 20"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1200	0:20:00
2)	100	×	6	1	1' 40"	7	80~90	FR	400mレースペース+2~4秒	600	0:10:00
3)	50	×	6	1	1' 00"	8	85~	FR	400mレースペース~レースペース-0.5秒	300	0:06:00
			1	1	3' 00"						0:03:00
			1	1	5' 00"						0:05:00
pull	300	×	1	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ 乳酸除去	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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4850	1:52:30	