

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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
swim	100	×	12	1	1' 15"	5~6	70~80	FR スムース ~ テンポ HR24~27	1200	0:15:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim										
1)	50	×	6	1	1' 00"	8	85~95	FR 400mレースペース	300	0:06:00
2)	50	×	5	1	0' 50"	8	85~95	FR ↓	250	0:04:10
3)	50	×	4	1	0' 40"	8	85~95	FR ↓	200	0:02:40
			1	1	1' 00"			1)→2)レスト1分		0:01:00
			1	1	2' 00"			2)→3)レスト2分		0:02:00
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	×	1	1	5' 00"	-	-	FR ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4400	1:34:20

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
swim	100	×	11	1	1' 25"	5~6	70~80	FR スムース ~ テンポ HR24~27	1100	0:15:35
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim										
1)	50	×	6	1	1' 00"	8	85~95	FR 400mレースペース	300	0:06:00
2)	50	×	5	1	0' 50"	8	85~95	FR ↓	250	0:04:10
3)	50	×	4	1	0' 40"	8	85~95	FR ↓	200	0:02:40
			1	1	1' 00"			1)→2)レスト1分		0:01:00
			1	1	2' 00"			2)→3)レスト2分		0:02:00
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	×	1	1	5' 00"	-	-	FR ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4300	1:33:55



【テーマ】 小林:ミドル週 寺澤:移行期
 有酸代謝の向上
 エコノミーの向上
 スピード刺激入れ

2023/12/15 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	100	×	10	1	1' 30"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27	1000	0:15:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	50	×	5	1	1' 10"	8	85~95	FR	400mレースペース	250	0:05:50
2)	50	×	4	1	1' 00"	8	85~95	FR	↓	200	0:04:00
3)	50	×	3	1	0' 50"	8	85~95	FR	↓	150	0:02:30
			1	1	1' 00"						0:01:00
			1	1	2' 00"						0:02:00
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	×	1	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3900	1:32:57	



【テーマ】 小林:ミドル週 寺澤:移行期
 有酸代謝の向上
 エコノミーの向上
 スピード刺激入れ

2023/12/15 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	×	1	6	2' 45"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25	1200	0:16:30
2)	200	×	1	5	3' 15"	3~4	60~75	IM	↓	1000	0:16:15
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	×	1	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4350	1:33:30	



【テーマ】 小林:ミドル週 寺澤:移行期
 有酸代謝の向上
 エコノミーの向上
 スピード刺激入れ

2023/12/15 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
swim											
1)	200	×	1	5	3' 00"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25	1000	0:15:00
2)	200	×	1	5	3' 30"	3~4	60~75	IM	↓	1000	0:17:30
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	×	1	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4100	1:33:00	

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
swim											
1)	200	×	1	6	3' 20"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25	1200	0:20:00
2)	100	×	1	6	2' 00"	3~4	60~75	IM	↓	600	0:12:00
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	×	1	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3750	1:33:30	