

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	
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	75	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	10	1	2' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	2000	0:25:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim											
1)	50	×	24	1	0' 40"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 LT1.8~2.5 丁寧なストロークを意識	1200	0:16:00
2)	100	×	20	1	1' 15"	5~6	75~85	FR	↓	2000	0:25:00
		×	1	1	2' 00"	1			1)→2)レスト2分		0:02:00
pull	800	×	1	1	11' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 乳酸除去	800	0:11:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									8150	2:10:50	

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	×	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	75	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	9.5	1	2' 40"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1900	0:25:20
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim											
1)	50	×	24	1	0' 40"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 丁寧なストロークを意識	1200	0:16:00
2)	100	×	4	4	1' 15"	6	75~85	FR	↓	1600	0:20:00
3)	50	×	1	4	1' 15"	1	~50	FR	リカバリー	200	0:05:00
		×	1	1	2' 00"	1			1)→2)レスト2分 2)→3)レストなし 3)→2)レストなし		0:02:00
pull	800	×	1	1	11' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 乳酸除去	800	0:11:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7800	2:11:40	



【テーマ】基礎期
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/1/17 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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	
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	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	9	1	2' 45"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1800	0:24:45
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim											
1)	50	×	24	1	0' 45"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 丁寧なストロークを意識 ストローク数固定	1200	0:18:00
2)	100	×	16	1	1' 25"	5~6	75~85	FR	↓	1600	0:22:40
		×	1	1	2' 00"	1			1)→2)レスト2分		0:02:00
pull	800	×	1	1	12' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 乳酸除去	800	0:12:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7450	2:10:40	

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	×	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	75	×	1	4	1' 35"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:20
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00
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	×	9	1	2' 55"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1700	0:24:48
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim											
1)	50	×	24	1	0' 45"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 丁寧なストロークを意識	1200	0:18:00
2)	100	×	3	4	1' 25"	6	75~85	FR	↓	1200	0:17:00
3)	50	×	1	4	1' 25"	1	~50	FR	リカバリー	200	0:05:40
		×	1	1	2' 00"	1			1)→2)レスト2分 2)→3)レストなし 3)→2)レストなし		0:02:00
pull	700	×	1	1	11' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 乳酸除去	700	0:11:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6950	2:10:07	



【テーマ】基礎期
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/1/17 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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	
kick	50	×	7	1	1' 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	350	0:08:10
drill	75	×	1	4	1' 35"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:20
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	8	1	3' 05"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	1600	0:24:40
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim											
1)	50	×	24	1	0' 50"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 丁寧なストロークを意識 ストローク数固定	1200	0:20:00
2)	100	×	12	1	1' 35"	5~6	75~85	FR	↓	1200	0:19:00
		×	1	1	2' 00"	1			1)→2)レスト2分		0:02:00
pull	700	×	1	1	11' 40"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 乳酸除去	700	0:11:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6600	2:10:00	

F												
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up										0:05:00		
cho	100	×	4	1	2'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:08:00		
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	フロントスカーリング プルブイあり	100	0:03:20		
	25	×	4	1	0'45"	2	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		
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	100	0:03:00		
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00		
	25	×	8	1	0'40"	2	FR	キャッチアップスイム 前で手を揃えてからストローク 丁寧なストローク 1~4本:1本ずつストローク数・減 20-19-18-17/25m 5~8本:1本ずつストローク数・増 17-18-19-20/25m	200	0:05:20		
swim	50	×	3	2	0'55"	3~6	FR	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)	100	×	9	1	1'50"	3~4	FR	65~75	FR	スムーズ HR22~25	900	0:16:30
3)	100	×	9	1	1'40"	3~4	FR	65~75	FR	↓ペースアップ 泳ぎを崩さない	900	0:15:00
		×	1	1	1'30"	1				レスト1分30秒		0:01:30
cho	50	×	1	1	2'00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00		
swim												
1)	50	×	24	1	0'50"	5~6	FR	75~85	FR	テンポ HR25~27 丁寧なストロークを意識	1200	0:20:00
2)	100	×	3	3	1'35"	6	FR	75~85	FR	↓	900	0:14:15
3)	50	×	1	3	1'35"	1	FR	~50	FR	リカバリー	150	0:04:45
		×	1	1	2'00"	1				1)→2)レスト2分 2)→3)レストなし 3)→2)レストなし		0:02:00
pull	600	×	1	1	11'00"	3	FR	60~70	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ 乳酸除去	600	0:11:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00		
Total									6000	2:08:10		