



【テーマ】基礎期 ハード週
 トレーニング再開
 有酸素代謝の向上
 エコノミーの向上

2024/1/24 水曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 3

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	×	4	1	1' 40"	3	65~75	IM スムース HR22~25 関節可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:06:40
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 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 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 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	×	8	1	2' 35"	3	65~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ	1600	0:20:40
swim	200	×	8	1	2' 40"	3	65~75	FR ↓	1600	0:21:20
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	-	FR ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5500	1:38:10



【テーマ】基礎期 ハード週
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/1/24 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・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	
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	400	×	7	1	5' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 1/3呼吸 or シュノーケル 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	2800	0:35:00
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)	400	×	8	1	5' 00"	4~8	75~95	FR	丁寧なストローク	3200	0:40:00
2)	50	×	7	1	1' 00"	2	~50	FR	リカバリー	350	0:07:00
									1~3本:スムーズ HR24~26 ペース一定 4~6本:ディセンディング スムース~テンポ HR25~28 7本:ホールド HR27~30 8本:スムーズハード HR28~		
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									8500	2:18:50	



【テーマ】基礎期 ハード週
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/1/24 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	×	5.5	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' 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	100	0:02:00
									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	400	×	6.3	1	5' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ラスト:100m 1/3呼吸 or シュノーケル 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	2500	0:34:22
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	400	×	8	1	6' 00"	4~8	75~95	FR	丁寧なストローク 1~3本:スムーズ HR24~26 ペース一定 4~6本:ディセンディング スムース~テンポ HR25~28 7本:ホールド HR27~30 8本:スムーズハード HR28~	3200	0:48:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									7800	2:19:12	

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 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:20
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	400	×	6	1	5' 50"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 1/3呼吸 or シュノーケル 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	2400	0:35:00
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)	300	×	8	1	4' 30"	4~8	75~95	FR	丁寧なストローク	2400	0:36:00
2)	50	×	7	1	1' 30"	2	~50	FR	リカバリー 1~3本:スムーズ HR24~26 ペース一定 4~6本:ディセンディング スムース~テンポ HR25~28 7本:ホールド HR27~30 8本:スムーズハード HR28~	350	0:10:30
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									7100		2:18:10

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	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング プルブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手5スカーリングチェンジ スカーリングをキャッチに繋げる ストロークの入れ替え	100	0:03:00
	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	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"	4	65~75	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	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)	50	×	1	12	0' 40"	8~	85~	FR	ハード 400mのレースペース以上	600	0:08:00
3)	150	×	1	12	2' 20"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~25 少ないストローク数でリカバリー レストなし	1800	0:28:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
pull	200	×	6	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 乳酸除去の促進 1/3呼吸	1200	0:17:00
pull	200	×	6	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ バランスキックOK	1200	0:17:30
swim	200	×	5	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:14:35
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数 ストローク数固定		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7500	2:16:25	

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
kick	50	×	6	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	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング プルブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手5スカーリングチェンジ スカーリングをキャッチに繋げる ストロークの入れ替え	100	0:03:00
	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	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"	4	65~75	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	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)	50	×	1	10	0' 40"	8~	85~	FR	ハード 400mのレースペース以上	500	0:06:40
3)	150	×	1	10	2' 50"	3	65~75	FR	スムーズ LT2.0以下 HR22~25 少ないストローク数でリカバリー レストなし	1500	0:28:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 乳酸除去の促進 1/3呼吸	1000	0:15:50
pull	200	×	5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓ブイのみ バランスキックOK	1000	0:16:40
swim	200	×	5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:16:40
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数 ストローク数固定		0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6700		2:15:40