

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 関節可動域の拡張・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 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	400	×	4	1	5' 10"	3	65~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ	1600	0:20:40
swim	400	×	4	1	5' 15"	3	65~75	FR ↓	1600	0:21:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
div	25	×	2	1	3' 00"	8	-	FR ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	50	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5650	1:43:10

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	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	×	7	1	2' 30"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 1/3呼吸	1400	0:17:30
pull	200	×	6	1	2' 35"	4	65~75	FR	↓	1200	0:15:30
swim	200	×	6	1	2' 35"	4	65~75	FR	↓	1200	0:15:30
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ		0:01:00
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	50	×	20	1	0' 45"	7~8	80~90	FR	400mレースペース 後半10本:フットタッチ	1000	0:15:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	50	×	1	1	5' 00"	8	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										7600	2:12:20

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' 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	200	×	6	1	2' 40"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 1/3呼吸	1200	0:16:00
pull	200	×	6	1	2' 45"	4	65~75	FR	↓	1200	0:16:30
swim	200	×	6	1	2' 45"	4	65~75	FR	↓	1200	0:16:30
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ		0:01:00
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	50	×	18	1	0' 50"	7~8	80~90	FR	400mレースペース 後半10本:フットタッチ	900	0:15:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	50	×	1	1	5' 00"	8	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7150	2:12:00	

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
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	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	×	6	1	2' 50"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 1/3呼吸	1200	0:17:00
pull	200	×	6	1	2' 55"	4	65~75	FR	↓	1200	0:17:30
swim	200	×	5	1	2' 55"	4	65~75	FR	↓	1000	0:14:35
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ		0:01:00
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	50	×	18	1	0' 50"	5~6	80~90	FR	テンポ 後半10本:フットタッチ	900	0:15:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	50	×	1	1	5' 00"	8	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6800		2:11:55

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	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	100	×	6	1	1' 25"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~25 少ないストローク数を意識	600	0:08:30
swim											
1)	50	×	3	5	0' 40"	7~	85~	FR	スムーズハード ペース一定 レスト5秒以上 良い泳ぎ!!	750	0:10:00
2)	100	×	3	5	1' 30"	3	65~75	FR	リカバリー 心拍と呼吸を整える 少ないストローク数	1500	0:22:30
		×	1	4	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	200	×	8	1	2' 55"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去の促進 ゆったりとしたテンポで ストローク長を伸ばしていく	1600	0:23:20
div	50	×	1	1	5' 00"	8	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6700		2:10:40

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	
swim	100	×	4	1	2'10"	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	0:08:40
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	100	×	5	1	1'40"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~25 少ないストローク数 ストローク数固定	500	0:08:20
swim											
1)	50	×	3	5	0'45"	7~	85~	FR	スムーズハード ペース一定 レスト5秒以上 良い泳ぎ!!	750	0:11:15
2)	100	×	3	5	1'40"	3	65~75	FR	リカバリー LTを2.0以下まで落とすイメージで 少ないストローク数	1500	0:25:00
		×	1	4	0'45"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト45秒		0:03:00
cho	25	×	2	1	0'30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	200	×	6	1	3'20"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去の促進 ゆったりとしたテンポで ストローク長を伸ばしていく	1200	0:20:00
div	50	×	1	1	5'00"	8	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6100	2:11:15	