



【テーマ】強化期 レスト週
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/1/31 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	
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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数::右 偶数:左 逆手体側 ローリングを入れながら	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
swim											
1)	100	×	1	5	1' 35"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	500	0:07:55
2)	200	×	1	5	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓	1000	0:12:55
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
ターン練習											
swim	75	×	10	1	1' 15"	2・6	55・85	FR	ターン前10m~ターン後4ストローク:テンポ~スムーズハード ターンのスキルトレーニング	750	0:12:30
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	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									4250	1:28:30	

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	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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手体側 ローリングを入れながら	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
swim											
1)	100	×	1	5	1' 40"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	500	0:08:20
2)	200	×	1	4.5	2' 40"	3~4	65~75	FR	↓	900	0:12:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
ターン練習											
swim	75	×	10	1	1' 15"	2・6	55・85	FR	ターン前10m~ターン後4ストローク:テンポ~スムーズハード ターンのスキルトレーニング	750	0:12:30
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	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									4100		1:28:00

C												Distance	Time	
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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	
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	0:07:20	
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	0:10:25	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり			100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手体側 ローリングを入れながら			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	
swim														
1)	100	×	1	5	1' 45"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25			500	0:08:45	
2)	200	×	1	4.5	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓			900	0:12:22	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:00	
ターン練習														
swim	75	×	8	1	1' 30"	2~6	55~85	FR	ターン前10m~ターン後4ストローク:テンポ~スムーズハード ターンのスキルトレーニング			600	0:12:00	
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	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												3900	1:27:43	



【テーマ】強化期 レスト週
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/1/31 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】
3

D											
			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	
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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数::右 偶数:左 逆手体側 ローリングを入れながら	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
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)	100	×	1	5	1' 50"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	500	0:09:10
2)	200	×	1	4	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓	800	0:11:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
ターン練習											
swim	75	×	8	1	1' 30"	2・6	55・85	FR	ターン前10m~ターン後4ストローク:テンポ~スムーズハード ターンのスキルトレーニング	600	0:12:00
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	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									3700	1:27:50	



【テーマ】強化期 レスト週
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/1/31 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】
3

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	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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数::右 偶数:左 逆手体側 ローリングを入れながら	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
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)	100	×	1	4	1' 55"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	400	0:07:40
2)	200	×	1	4	3' 05"	3~4	65~75	FR	↓	800	0:12:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
ターン練習											
swim	75	×	8	1	1' 30"	2・6	55・85	FR	ターン前10m~ターン後4ストローク:テンポ~スムーズハード ターンのスキルトレーニング	600	0:12:00
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	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									3550	1:27:40	



【テーマ】強化期 レスト週
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/1/31 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】
3

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	
kick	50	×	6	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	300	0:08:00
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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数::右 偶数:左 逆手体側 ローリングを入れながら	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
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)	100	×	1	4	2' 10"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	400	0:08:40
2)	200	×	1	3.5	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓	700	0:11:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
ターン練習											
swim	75	×	8	1	1' 30"	2・6	55・85	FR	ターン前10m~ターン後4ストローク:テンポ~スムーズハード ターンのスキルトレーニング	600	0:12:00
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	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									3400	1:27:50	