



【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

2024/2/2 金曜日  
【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	スムーズ 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	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
pull	400	×	2	1	5' 10"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:20
swim	400	×	2	1	5' 15"	3	65~75	FR	↓	800	0:10:30
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											
1)	50	×	3	2	0' 50"	6~	80~	FR	400mレースペース ターンタッチ	300	0:05:00
2)	50	×	1	1	1' 00"	2	~50	FR	リカバリー レストなし	50	0:01:00
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	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	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									4350	1:31:40	



【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

2024/2/2 金曜日  
【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	
swim	100	×	4	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	400	0:06:40
kick	100	×	5.5	1	1' 55"	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	0:10:32
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
pull	400	×	2	1	5' 15"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:30
swim	400	×	2	1	5' 20"	3	65~75	FR	↓	800	0:10:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	50	×	3	2	0' 50"	6~	80~	FR	400mレースペース ターンタッチ	300	0:05:00
2)	50	×	1	1	1' 00"	2	~50	FR	リカバリー レストなし	50	0:01:00
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	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	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									4300	1:31:32	



【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

2024/2/2 金曜日  
【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
swim	100	×	4	1	1' 50"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:07:20
kick	100	×	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	500	0:10:00
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
pull	400	×	2	1	5' 20"	3	65~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ	800	0:10:40
swim	400	×	2	1	5' 30"	3	65~75	FR ↓	800	0:11:00
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										
1)	50	×	3	2	0' 50"	6~	80~	FR 400mレースペース ターンタッチ	300	0:05:00
2)	50	×	1	1	1' 00"	2	~50	FR リカバリー レストなし	50	0:01:00
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	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	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4250	1:32:10

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
swim	100	×	3	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	300	0:05:30
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	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
pull	400	×	2	1	5' 40"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	800	0:11:20
swim	400	×	1.75	1	5' 50"	3	65~75	FR	↓	700	0:10:12
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	50	×	10	1	1' 00"	2-6	55-85	FR	イージー・スムーズハード・スムーズハード・イージー/12.5m スムーズハード:400mレースペース	500	0:10:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	1	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	0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4150	1:32:08	



【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

2024/2/2 金曜日  
【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	
swim	100	×	3	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	300	0:06:00
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	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
pull	400	×	2	1	6' 00"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	800	0:12:00
swim	300	×	2	1	4' 40"	3	65~75	FR	↓	600	0:09:20
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
ターン練習											
swim	50	×	10	1	1' 00"	2-6	55-85	FR	イージー・スムーズハード・スムーズハード・イージー/12.5m スムーズハード:400mレースペース	500	0:10:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	1	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	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3950	1:31:20	

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00 0:08:00	
swim	100	×	3	1	2' 15"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:06:45
kick	50	×	5	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	250	0:05:50
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	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	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	×	6	1	0' 40"	3~4	50~70	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 1~3本:1本ずつストローク数・減 20-18-16/25m 4~6本:1本ずつストローク数・増 16-18-20/25m	150	0:04:00
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	300	×	2	1	4' 40"	3	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600	0:09:20
swim	300	×	3	1	4' 50"	3	65~75	FR	↓	750	0:12:05
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	50	×	10	1	1' 00"	2-6	55-85	FR	イージー・スムーズハード・スムーズハード・イージー/12.5m スムーズハード:400mレースペース	500	0:10:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	1	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	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3850	1:31:30	