



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

2024/2/7 水曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 5

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	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	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	×	5	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 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	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	100	×	3	4	1' 10"	8~	85~	FR	アベレージアップ HR28~ LT4.0~6.0 丁寧なストロークを意識	1200	0:14:00
2)	300	×	1	3	4' 00"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:20/100m	900	0:12:00
		×	1	3	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
swim	200	×	8	1	2' 35"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1600	0:20:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7800	2:04:00	



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

2024/2/7 水曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 5

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	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	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	×	4.8	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 パドル+ブイ ラスト:300m 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1900	0:25:20
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											
1)	100	×	3	4	1' 10"	7~8	80~90	FR	ショートレスト HR28~ 丁寧なストロークを意識	1200	0:14:00
2)	250	×	1	3	3' 30"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:25/100m	750	0:10:30
		×	1	3	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:03:00
swim	200	×	7.5	1	2' 40"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1500	0:20:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7400	2:03:40	



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

2024/2/7 水曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 5

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	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	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	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	×	4.5	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 パドル+ブイ ラスト:300m 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1800	0:24:45
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)	100	×	2	4	1' 10"	8~	85~	FR	アベレージアップ HR28~ 丁寧なストロークを意識	800	0:09:20
2)	100	×	3	3	1' 25"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進	900	0:12:45
		×	1	3	1' 25"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分25秒		0:04:15
swim	200	×	7.5	1	2' 50"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1500	0:21:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7000	2:02:35	



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

2024/2/7 水曜日

【泳法注意】

水の捉え方・タイミング

【主観的強度】

5

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	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	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	100	×	7	1	1' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	700	0:10:30
swim											
1)	100	×	3	4	1' 20"	8~	85~	FR	ショートレスト HR28~ 丁寧なストロークを意識	1200	0:16:00
2)	350	×	1	3	5' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:30/100m	1050	0:15:45
		×	1	3	0' 45"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト45秒		0:02:15
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	×	4	1	2' 50"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 パドル+ブイ	800	0:11:20
swim	200	×	3	1	2' 55"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	600	0:08:45
swim	200	×	3	1	2' 55"	3	60~70	FR	↓スイム	600	0:08:45
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 ストローク数固定 少ないストローク ストローク長を意識		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6800	2:04:00	



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

2024/2/7 水曜日

【泳法注意】

水の捉え方・タイミング

【主観的強度】

5

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	100	×	4	1	2' 15"	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	0:07:52
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	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	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	100	×	7	1	1' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	650	0:10:17
swim											
1)	100	×	3	4	1' 25"	8~	85~	FR	アベレージアップ HR28~ 丁寧なストロークを意識	1200	0:17:00
2)	300	×	1	3	4' 45"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:35/100m	900	0:14:15
		×	1	3	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60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	×	3	1	3' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 パドル+ブイ	600	0:09:00
swim	200	×	3	1	3' 10"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	600	0:09:30
swim	200	×	3	1	3' 10"	3	60~70	FR	↓スイム	600	0:09:30
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒 ストローク数固定 少ないストローク ストローク長を意識		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6350	2:02:55	



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

2024/2/7 水曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	2'20"	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	0:07:00
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	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	100	0:03:00
	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	150	0:04:30
	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	×	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 1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル 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
swim	100	×	6	1	1'40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25	600	0:10:00
swim											
1)	100	×	3	4	1'25"	7~8	80~90	FR	ショートレスト HR28~ 丁寧なストロークを意識	1200	0:17:00
2)	300	×	1	3	5'00"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:40/100m	900	0:15:00
		×	1	3	0'45"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト45秒		0:02:15
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	×	3	1	3'10"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 パドル+ブイ	600	0:09:30
swim	200	×	3	1	3'20"	3	60~70	FR	↓ブイのみ キック打ちながら	600	0:10:00
swim	200	×	3	1	3'20"	3	60~70	FR	↓スイム	600	0:10:00
		×	1	2	0'30"	1			レスト30秒 ストローク数固定 少ないストローク ストローク長を意識		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6150	2:03:45	