



【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

2024/2/9 金曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 5

A(寺澤・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	×	4	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	400	0:07:40
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
swim											
1)	1000	×	2	1	14' 00"	5~6	75~85	FR	テンポ HR24~27 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	2000	0:28:00
2)	800	×	2	1	10' 40"	5~6	75~85	FR	↓	1600	0:21:20
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	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							0:10:00
Total										5700	1:46:30



【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

2024/2/9 金曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 5

B(瀬戸)

			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	×	3	1	2'15"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:06:45
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 1~3本:1本ずつストローク数・減 19-17-15/25m 4~6本:1本ずつストローク数・増 15-19-19/25m	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										
1)	400	×	3	1	6'10"	5~6	65~75	FR テンポ HR25~28 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	1200	0:18:30
2)	400	×	4	1	6'10"	5~6	65~75	FR ↓	1600	0:24:40
		×	1	1	1'00"	1		1)→2)レスト60秒 乳酸測定		0:01:00
swim	100	×	9	1	1'40"	3~4	65~75	FR スムース HR21~24 乳酸除去の促進	900	0:15:00
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									5700	1:59:55



【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

2024/2/9 金曜日
 【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	
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	×	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 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' 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
swim	400	×	9	1	5' 10"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~28 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	3600	0:46:30
swim	100	×	10	1	1' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR21~24 乳酸除去の促進	1000	0:13:20
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									7100	2:01:20	



【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

2024/2/9 金曜日
 【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	
swim	100	×	4	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	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	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
swim	400	×	8.5	1	5' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~28 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	3400	0:46:45
swim	100	×	9	1	1' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR21~24 乳酸除去の促進	900	0:13:30
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	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									6700	2:00:25	



【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

2024/2/9 金曜日
 【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
swim	100	×	3	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	300	0:05:30
kick	100	×	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	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	400	×	8	1	5' 40"	5~6	75~85	FR テンポ HR25~28 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	3200	0:45:20
swim	100	×	9	1	1' 35"	3~4	65~75	FR スムース HR21~24 乳酸除去の促進	900	0:14:15
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									6350	2:00:50



【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

2024/2/9 金曜日
 【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	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 スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:06:00
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	400	0:09:00
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	400	×	8	1	6' 00"	5~6	75~85	FR テンポ HR25~28 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	3000	0:45:00
swim	100	×	9	1	1' 40"	3~4	65~75	FR スムース HR21~24 乳酸除去の促進	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	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									6100	2:00:30