



【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

2024/2/14 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)

			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	800	×	5	1	10' 40"	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 1・3・5:乳酸測定	4000	0:53:20
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									6100	1:50:30	



【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

2024/2/14 水曜日  
 【泳法注意】  
 水の捉え方・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

B(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	100	×	12	1	1' 15"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 少ないストローク ストローク長を意識	1200	0:15:00
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	4	4' 00"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:20/100m	1200	0:16:00
		×	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									7300	1:58:00	



【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

2024/2/14 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	×	5.5	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	100	×	8	1	1' 25"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 少ないストローク ストローク長を意識	800	0:11:20
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' 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	4	5' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:30/100m	1400	0:21:00
		×	1	3	0' 45"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト45秒		0:02:15
swim	200	×	5.5	1	2' 55"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1100	0:16:02
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										6550	1:57:27



【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

2024/2/14 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
pull	100	×	8	1	1' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 少ないストローク ストローク長を意識	800	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
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	4	5' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:30/100m	1400	0:21:00
		×	1	3	0' 45"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト45秒		0:02:15
swim	200	×	6	1	3' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1100	0:16:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6400	1:58:25	



【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

2024/2/14 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	×	8	1	1' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 少ないストローク ストローク長を意識	750	0:11:52
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' 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	4	5' 00"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:40/100m	1200	0:20:00
		×	1	3	0' 45"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト45秒		0:02:15
swim	200	×	5	1	3' 10"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1000	0:15:50
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6000	1:57:20	



【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

2024/2/14 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 1~3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 15-17-19/25m	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
pull	100	×	3	1	1'40"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 背中を使ったフィニッシュを意識	300	0:05:00
swim	100	×	4	1	1'40"	4	65~75	FR	↓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 レストなし	400	0:06:40
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)	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	4	5'00"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:40/100m	1200	0:20:00
		×	1	3	0'45"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト45秒		0:02:15
swim	200	×	5	1	3'20"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1000	0:16:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5800	1:57:35	