



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

2024/2/16 金曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 4

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	×	6	1	1' 40"	3	65~75	IM スムース HR22~25 関節可動域の拡張・筋肉のストレッチ	600	0:10:00
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)	600	×	2	1	8' 45"	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	1200	0:17:30
2)	800	×	2	1	11' 30"	5~6	75~85	FR ↓	1600	0:23:00
3)	1200	×	1	1	16' 00"	5~6	75~85	FR ↓	1200	0:16:00
								レストなし 状況に応じて乳酸測定		
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									5600	1:41:20



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

2024/2/16 金曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 4

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
swim	100	×	4	1	1' 40"	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	0:06:40
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 逆手前 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	×	6	1	1' 20"	3~4	65~75	FR フォーム HR21~24	600	0:08:00
2)	200	×	10	1	2' 30"	5~6	75~85	FR テンポ HR25~27 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	2000	0:25:00
3)	400	×	3	1	5' 20"	3	60~75	FR リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進	1200	0:16:00
		×	1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		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									6100	1:52:50



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

2024/2/16 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	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 逆手前 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	×	6	1	1' 25"	3~4	65~75	FR	フォーム HR21~24	600	0:08:30
2)	200	×	9	1	2' 45"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	1800	0:24:45
3)	400	×	2.8	1	5' 50"	3	60~75	FR	リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進 ラスト:300m	1100	0:16:02
		×	1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒		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										5700	1:52:47



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

2024/2/16 金曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 4

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	×	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 逆手前 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	×	6	1	1' 30"	3~4	65~75	FR	フォーム HR21~24	600	0:09:00
2)	200	×	9	1	2' 50"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	1800	0:25:30
3)	400	×	3	1	6' 00"	3	60~75	FR	リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進	1000	0:15:00
		×	1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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						0:10:00	
Total									5450	1:54:05	



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

2024/2/16 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											
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	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	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	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 逆手前 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	×	6	1	1' 35"	3~4	65~75	FR	フォーム HR21~24	600	0:09:30
2)	200	×	8	1	3' 00"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	1600	0:24:00
3)	400	×	3	1	6' 20"	3	60~75	FR	リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進	1000	0:15:50
		×	1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒		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									5200	1:53:10	



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

2024/2/16 金曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 4

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
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	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	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 逆手前 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	×	6	1	1'40"	3~4	65~75	FR	フォーム HR21~24	600	0:10:00
2)	200	×	7	1	3'10"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	1400	0:22:10
3)	400	×	3	1	6'40"	3	60~75	FR	リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進	1000	0:16:40
		×	1	2	0'30"	1			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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							0:10:00
Total									4900		1:53:05