



【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

2024/2/23 金曜日
 【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										0:15:00
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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	400	×	3	1	5' 00"	3~4	60~75	FR スムース 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	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	100	×	4	5	1' 15"	5~6	75~85	FR テンポ 一定ペース HR25~28 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	2000	0:25:00
		×	1	4	0' 30"	1		レスト30秒		0:02:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5500	1:46:50



【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

2024/2/23 金曜日
 【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											0:15:00
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	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
pull	400	×	3	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	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	100	×	3	4	1' 15"	8~	85~	FR	ハイアベレージ HR28~ 一定ペース	1200	0:15:00
		×	1	3	1' 45"	1			レスト1分45秒		0:05:15
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4700		1:40:05



【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

2024/2/23 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											0:15:00
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
pull	400	×	2.5	1	5' 30"	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	1000	0:13:45
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー メインに向けて準備	200	0:04:00
swim	100	×	3	4	1' 20"	8~	85~	FR	ハイアベレージ HR28~ 一定ペース	1200	0:16:00
		×	1	3	1' 30"	1			レスト1分30秒		0:04:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4500		1:40:45



【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

2024/2/23 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											0:15:00
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
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	3	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	450	0:07:30
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	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	60~75	FR	フォーム LT1.5以下 HR20~24 プイのみ 乳酸除去の促進 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1200	0:18:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5550		1:52:45



【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

2024/2/23 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											0:15:00
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
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	3	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	450	0:08:15
swim											
1)	100	×	3	4	1' 25"	8~	85~	FR	ハイアベレージ / ショートレスト HR28~ 一定ペース	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	×	6	1	3' 15"	3	60~75	FR	フォーム LT1.5以下 HR20~24 プイのみ 乳酸除去の促進 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1200	0:19:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5250		1:55:20



【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

2024/2/23 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											0:15:00
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	×	5	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	500	0:09:10
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	3	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	450	0:06:45
swim											
1)	50	×	3	4	1' 25"	8~	85~	FR	ハイアベレージ / ショートレスト HR28~ 一定ペース	600	0:17:00
2)	300	×	1	4	5' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR~23 乳酸除去の促進 1:45/100m	1200	0:21:00
		×	1	3	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
swim	200	×	5	1	3' 30"	3	60~75	FR	フォーム HR20~24 ブイのみ 乳酸除去の促進 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1000	0:17:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4650		1:53:35