



【テーマ】強化期
 コンディショニング
 有酸素代謝の向上
 エコノミーの向上

2024/2/28 水曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 4

A(小林)

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
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 6サイドキック3ストローク	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	200	×	5	1	2' 30"	3~4	60~75	FR スムース HR21~24 パドル+ブイ	1000	0:12:30
swim	200	×	5	1	2' 35"	3~4	60~75	FR ↓スイム	1000	0:12:55
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ストローク数固定		0:00:30
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	2	1' 30"	3~9	60~90	FR フォーム ~ ハード(400mレースペース ~ 400mレースペース以上)	600	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4900	1:34:45



【テーマ】強化期
 コンディショニング
 有酸素代謝の向上
 エコノミーの向上

2024/2/28 水曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 4

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
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	6サイドキック3ストローク	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	200	×	5	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 パドル+ブイ	1000	0:12:55
swim	200	×	4.5	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	↓スイム	900	0:12:00
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ストローク数固定		0:00:30
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	2	1' 30"	3~9	60~90	FR	フォーム ~ ハード(400mレースペース ~ 400mレースペース以上)	600	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4800		1:34:15



【テーマ】強化期
 コンディショニング
 有酸素代謝の向上
 エコノミーの向上

2024/2/28 水曜日
 【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											0:10:00
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	6サイドキック3ストローク	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	200	×	5	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 パドル+ブイ	1000	0:13:20
swim	200	×	4.5	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓スイム	900	0:12:22
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ストローク数固定		0:00:30
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	2	1' 30"	3~9	60~90	FR	フォーム ~ ハード(400mレースペース ~ 400mレースペース以上)	600	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4700		1:34:42



【テーマ】強化期
コンディショニング
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/2/28 水曜日
【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										0:10:00
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	6サイドキック3ストローク	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
pull	200	×	5	1	2' 50"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR21~24 パドル+ブイ	1000	0:14:10
swim	200	×	4	1	2' 55"	3~4 60~75	FR	↓スイム	800	0:11:40
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ストローク数固定		0:00:30
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	2	1' 40"	3~9 60~90	FR	フォーム ~ ハード(400mレースペース ~ 400mレースペース以上)	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4450	1:35:55



【テーマ】強化期
コンディショニング
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/2/28 水曜日
【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										0:10:00
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
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	6サイドキック3ストローク	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
pull	200	×	4	1	3' 05"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR21~24 パドル+ブイ	800	0:12:20
swim	200	×	4	1	3' 10"	3~4 60~75	FR	↓スイム	800	0:12:40
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ストローク数固定		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	100	×	3	2	1' 40"	3~9 60~90	FR	フォーム ~ ハード(400mレースペース ~ 400mレースペース以上)	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4200	1:36:00



【テーマ】強化期
コンディショニング
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/2/28 水曜日
【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										0:10:00	
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	6サイドキック3ストローク	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
pull	200	×	4	1	3' 25"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 パドル+ブイ	800	0:13:40
swim	200	×	3	1	3' 30"	3~4	60~75	FR	↓スイム	600	0:10:30
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ストローク数固定		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	6	1	1' 40"	9	80~	FR	ハード(400mレースペース ~ 400mレースペース以上)	300	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3600	1:34:35	