



【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

2024/3/1 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											0:10:00
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	×	6	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	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	600	×	4	1	8' 30"	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	2400	0:34:00
swim	200	×	6	1	2' 50"	3	60~70	FR	フォーム 乳酸除去	1200	0:17:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5200	1:35:50



【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

2024/3/1 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											0:10:00
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	3キャッチスカーリングチェンジ キックあり 3回目のスカーリングでチェンジ	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	100	×	10	1	1' 15"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 パドル+ブイ 丁寧なストローク ストローク数をキープ	1000	0:12:30
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	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	1500	0:18:45
		×	1	4	0' 15"	1			レスト15秒		0:01:00
swim	100	×	8	1	1' 20"	3~4	60~75	FR	リカバリー 乳酸除去	800	0:10:40
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5600	1:42:45



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

2024/3/1 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										0:10:00	
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	3キャッチスカーリングチェンジ キックあり 3回目のスカーリングでチェンジ	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	100	×	9	1	1' 25"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 パドル+ブイ 丁寧なストローク ストローク数をキープ	900	0:12:45
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	×	1	3	1' 15"	8~	85~	FR	レースペース	300	0:03:45
2)	50	×	1	3	1' 15"	8~	85~	FR	↓	150	0:03:45
3)	50	×	1	3	1' 15"	9-2	-	FR	↓ハード・イージー / 25m 1段ギアチェンジ	150	0:03:45
		×	1	2	0' 15"	1			レスト15秒		0:00:30
swim	100	×	10	1	1' 30"	3~4	60~75	FR	リカバリー 乳酸除去	1000	0:15:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4700	1:39:00	



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

2024/3/1 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											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
drill	25	×	8	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ2ストローク リカバリースロー 入れ替えのタイミング 左右2本ずつ パドルあり	200	0:06:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手ストローク ローリングを入れながら キックとパワーポイントのタイミング 奇:右手 偶:左手 1~2本:逆手前 3~4本:逆手体側	100	0:03:00
	50	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	K:ドルフィン - 2ビート - 2ビート - 6ビート / 12.5m キックとパワーポイントのタイミング	300	0:05:30
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~2本:パドル+フィン 3~4本:フィンのみ 5~6本:スイム 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	2' 00"	2・8	50・85	FR	ネガティブスプリット 10m手前(40m)過ぎから加速5mライン過ぎには400mのレースペースまで上げる 後半50mが400mのレースペース-0.5秒	800	0:16:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
kick	25	×	8	1	0' 30"	10	-	FR	タバタ 20秒全力+10秒レスト	200	0:04:00
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	200	×	9	1	3' 00"	3	60~75	FR	フォーム HR20~24 乳酸除去の促進 丁寧なストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	1800	0:27:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4650		1:39:50



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

2024/3/1 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	0:10:00 0:07:20
swim	100	×	3	1	2' 00"	3	65~75	4S Fly-Fr-Bc-Fr/25m HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:06:00
drill	25	×	8	1	0' 45"	2	~50	FR 6サイドキックチェンジ2ストローク リカバリースロー 入れ替えのタイミング 左右2本ずつ パドルあり	200	0:06:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 片手ストローク ローリングを入れながら キックとパワーポイントのタイミング 奇:右手 偶:左手 1~2本:逆手前 3~4本:逆手体側	100	0:03:00
	50	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR K:ドルフィン - 2ビート - 2ビート - 6ビート / 12.5m キックとパワーポイントのタイミング 1~2本:パドル+フィン 3~4本:フィンのみ 5~6本:スイム	300	0:05:30
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	2' 00"	2・8	50・85	FR ネガティブスプリット 10m手前(40m)過ぎから加速5mライン過ぎには400mのレースペースまで上げる 後半50mが400mのレースペース-0.5秒	800	0:16:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
kick	25	×	8	1	0' 30"	10	-	FR タバタ 20秒全力+10秒レスト	200	0:04:00
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	200	×	8	1	3' 15"	3	60~75	FR フォーム LT1.5以下 HR20~24 乳酸除去の促進 丁寧なストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	1600	0:26:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4450	1:39:20



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

2024/3/1 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											0:10:00
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	4S Fly-Fr-Bc-Fr/25m HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300		0:06:00
drill	25	×	8	1	0' 45"	2	~50	FR 6サイドキックチェンジ2ストローク リカバリースロー 入れ替えのタイミング 左右2本ずつ パドルあり	200		0:06:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 片手ストローク ローリングを入れながら キックとパワーポイントのタイミング 奇:右手 偶:左手 1~2本:逆手前 3~4本:逆手体側	100		0:03:00
	50	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR K:ドルフィン - 2ビート - 2ビート - 6ビート / 12.5m キックとパワーポイントのタイミング 1~2本:パドル+フィン 3~4本:フィンのみ 5~6本:スイム	300		0:05:30
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	×	10	1	1' 40"	3	60~75	FR フォーム HR20~24 丁寧なストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	1000		0:16:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
kick	25	×	8	1	0' 30"	10	-	FR タバタ 20秒全力+10秒レスト	200		0:04:00
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	200	×	7.5	1	3' 30"	3	60~75	FR フォーム HR20~24 乳酸除去の促進 丁寧なストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	1500		0:26:15
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4500		1:39:15