



【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

2024/3/6 水曜日

【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	800	×	4	1	11' 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	3200	0:46:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4800	1:30:50



【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

2024/3/6 水曜日
 【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
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	200	×	6	1	2' 30"	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	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	8	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	2400	0:30:00
		×	1	7	0' 15"	1			レスト15秒		0:01:45
swim	300	×	3	1	4' 00"	3	60~75	FR	リカバリー 乳酸除去 奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン	900	0:12:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										6400	1:51:55



【テーマ】強化期
 コンディショニング
 レースペース
 エコノミーの向上

2024/3/6 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											0:10:00
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
kick	100	×	5.5	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	550	0:10:32
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
swim	100	×	11	1	1' 20"	3~4	60~75	FR	フォーム HR22~25	1100	0:14:40
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	50	×	3	4	0' 40"	7~8	80~90	FR	レースペース フットタッチ	600	0:08:00
		×	1	3	2' 00"	1			レスト2分		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:15:00
Total										3550	1:31:22



【テーマ】強化期
 コンディショニング
 レースペース
 エコノミーの向上

2024/3/6 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										0:10:00	
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	
kick	50	×	6	1	1' 05"	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	0:06:30
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 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' 30"	3~4	60~75	FR	フォーム HR22~25	1000	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	50	×	3	4	0' 40"	7~8	80~90	FR	レースペース フットタッチ	600	0:08:00
		×	1	3	2' 00"	1				0:06:00	
DOWN	100	×	1	1						0:15:00	
Total									3300	1:29:50	



【テーマ】強化期
 コンディショニング
 レースペース
 エコノミーの向上

2024/3/6 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										0:10:00	
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	
kick	50	×	5	1	1' 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	250	0:05:50
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' 35"	3~4	60~75	FR	フォーム HR22~25	950	0:15:03
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	50	×	3	4	0' 50"	7~8	80~90	FR	レースペース フットタッチ	600	0:10:00
		×	1	3	1' 30"	1			レスト1分30秒		0:04:30
DOWN	100	×	1	1						0:15:00	
Total									3200	1:29:43	



【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

2024/3/6 水曜日
 【泳法注意】
 水の捉え方・タイミング
 【主観的強度】
 3

F											
			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
kick	50	×	5	1	1' 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	250	0:06:15
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
pull	400	×	3	1	6' 40"	3~4	60~75	FR	フォーム HR21~24 ブイのみ	1200	0:20:00
swim	400	×	3	1	6' 40"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1200	0:20:00
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 HRキープ ストローク長を意識		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									3950	1:34:05	