



【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

2024/3/8 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

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											
1)	400	×	2	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 パドル+ブイ	800	0:10:00
2)	200	×	3	1	2' 30"	3~4	60~75	FR	↓	600	0:07:30
3)	100	×	4	1	1' 15"	3~4	60~75	FR	↓	400	0:05:00
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	6	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	1800	0:22:30
		×	1	5	0' 15"	1			レスト15秒		0:01:15
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	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						0:05:00	
Total									6100	1:52:05	



【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

2024/3/8 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											0:10:00
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
swim	50	×	18	1	0' 40"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~26 丁寧なストローク フォーム意識	900	0:12:00
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	×	4	2	0' 40"	7~8	80~90	FR	レースペース フットタッチ 1本目:Div	400	0:05:20
		×	1	1	4' 00"	1			レスト4分		0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:15:00
Total									3600		1:31:10



【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

2024/3/8 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											0:10:00
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' 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	50	×	16	1	0' 45"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~26 丁寧なストローク フォーム意識	800		0:12:00
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	×	4	2	0' 40"	7~8 80~90	FR	レースペース フットタッチ 1本目:Div レスト4分	400		0:05:20
			1	1	4' 00"	1					0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:15:00
Total									3400		1:31:20



【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

2024/3/8 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												
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	×	4	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	400	0:08:00
kick	100	×	4	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	350	0:07:35	
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	50	×	14	1	0' 50"	3~4	60~75	FR	フォーム	HR22~25	700	0:11:40
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	×	4	2	0' 50"	7~8	80~90	FR	レースペース フットタッチ 1本目:Div	400	0:06:40	
		×	1	1	4' 00"	1			レスト4分		0:04:00	
DOWN	100	×	1	1							0:15:00	
Total											3250 1:32:15	



【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

2024/3/8 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												
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	×	4	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	400	0:08:00
kick	50	×	6	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	300	0:07:00	
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	50	×	14	1	0' 50"	3~4	60~75	FR	フォーム	HR22~25	700	0:11:40
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	×	4	2	0' 50"	7~8	80~90	FR	ハード 1本目:Div	400	0:06:40	
		×	1	1	4' 00"	1			レスト4分		0:04:00	
DOWN	100	×	1	1							0:15:00	
Total									3200	1:31:40		

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	×	4	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	400		0:08:00
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	200	×	5	1	3' 10"	3~4	60~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ	1000		0:15:50
swim	200	×	4	1	3' 15"	3~4	60~75	FR ↓ブイのみ	800		0:13:00
swim	200	×	4	1	3' 15"	3~4	60~75	FR ↓スイム	800		0:13:00
		×	1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4550		1:39:25