



【テーマ】強化期
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力(L1)の向上
エコノミーの向上

2024/3/13 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キッチ
【主観的強度】
3

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	Fly バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす タイミング	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 奇数:フロントスカーリング 偶数:フィニッシュスカーリング ブイ・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドッグプル キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 3ドッグプル3ストローク ドッグプル:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 素早いキッチ・高いボディポジションを意識	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	×	9	1	2' 30"	3~4	60~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ	1800	0:22:30
swim	200	×	9	1	2' 35"	3~4	60~75	FR ↓	1800	0:23:15
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6000	1:50:05



【テーマ】強化期
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力(L1)の向上
エコノミーの向上

2024/3/13 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キヤッチ
【主観的強度】
3

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	3キヤ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	奇:右手 偶:左手 1~2本:逆手前 3~4本:逆手体側	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	×	8	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1600	0:21:20
swim	200	×	9	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓	1800	0:24:45
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5800		1:50:25



【テーマ】強化期
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力(L1)の向上
エコノミーの向上

2024/3/13 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】
6

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	
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' 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	450	0:09:22
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	奇:右手 偶:左手 1~2本:逆手前 3~4本:逆手体側	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
pull	200	×	8	1	2' 50"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1600	0:22:40
swim	200	×	8	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	↓	1600	0:23:20
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5450	1:49:53	



【テーマ】強化期
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力(L1)の向上
エコノミーの向上

2024/3/13 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【主観的強度】
3

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	×	4.5	1	2' 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	450	0:09:22
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	Fly	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす タイミング	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:フロントスカーリング 偶数:フィニッシュスカーリング ブイ・キックなし	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 キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク ドックプル:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 素早いキャッチ・高いボディポジションを意識	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
pull	200	×	8	1	3' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1600	0:24:00
swim	200	×	7	1	3' 05"	3~4	60~75	FR	↓	1400	0:21:35
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5250		1:49:28



【テーマ】強化期
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力(L1)の向上
エコノミーの向上

2024/3/13 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【主観的強度】
3

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	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	×	7	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	350	0:08:10	
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	Fly	バタフライ	右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす タイミング	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:フロントスカーリング	偶数:フィニッシュスカーリング	ブイ・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル	3~4本:ロングドッグプル	キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドッグプル3ストローク	ドッグプル:ヘッドアップ		100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム	15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	素早いキャッチ・高いボディポジションを意識	100	0:02:40
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	×	7	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ	HR22~25	パドル+ブイ	1400	0:22:10
swim	200	×	7	1	3' 15"	3~4	60~75	FR	↓			1400	0:22:45
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒	奇数:ノーマルターン	偶数:T字ターン		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	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハード	筋出力・神経系	泳ぎの感覚を上げていく	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total												4950	1:49:25

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
kick	50	×	6	1	1' 10"	3~4	60~75	FR Bc-Fr/25m 股関節からの動作・アップキックを意識 1~3本:フィンあり 4~6本フィンなし 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	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	×	2	2	2' 00"	8~	85~	FR アベレージアップ 1本1本最大努力	400	0:08:00
2)	100	×	2	2	1' 50"	8~	85~	FR ↓	400	0:07:20
3)	100	×	2	2	1' 40"	8~	85~	FR ↓	400	0:06:40
4)	50	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR リカバリー	300	0:06:00
		×	1	1	2' 00"	1		レスト2分		0:02:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	12	1	1' 40"	3~4	60~75	FR リカバリーフォーム HR21~24 乳酸除去の促進 ターン~浮き上がりをスムーズに丁寧に	1200	0:20:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4800	1:50:05