



【テーマ】強化期  
有酸素代謝の向上  
乳酸除去能力(L2)の向上  
エコノミーの向上

2024/3/15 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キック

【主観的強度】

5

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 素早いキック・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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	400	×	4	1	5' 00"	3~4	60~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1600	0:20:00
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	4	1' 10"	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 レスト30秒	1200	0:14:00
			1	2	0' 30"	1	0:01:00			
swim	100	×	3	4	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 レスト15秒	1200	0:15:00
			1	3	0' 15"	1	0:00:45			
swim	300	×	3	1	4' 00"	3	60~75	FR リカバリーフォーム 乳酸除去 ノーマルターン	900	0:12:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7200	2:02:35



【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

2024/3/15 金曜日  
【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	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' 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	400	×	4	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1600	0:20:00
swim	400	×	5	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓	2000	0:25:50
		×	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	×	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	5' 00"	9	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									6000		1:57:10



【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

2024/3/15 金曜日  
【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' 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	400	×	4	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1600		0:22:00
swim	400	×	4.25	1	5' 40"	3~4	60~75	FR	↓ラスト:100m	1700		0:24:05
		×	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	×	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	5' 00"	9	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total										5550		1:56:58



【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

2024/3/15 金曜日  
【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	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	400	×	4	1	5' 50"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1600	0:23:20
swim	400	×	3.8	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	↓ラスト:300m	1500	0:22:30
		×	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	×	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	5' 00"	9	-	FR	ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5350		1:56:43



【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

2024/3/15 金曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・キャッチ  
【主観的強度】  
3

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	×	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	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	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	100	0:02:40	
										素早いキャッチ・高いボディポジションを意識			
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	×	4	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ	HR22~25	パドル+ブイ	1600	0:24:40
swim	400	×	3.25	1	6' 20"	3~4	60~75	FR	↓ラスト:100m			1300	0:20:35
		×	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	×	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	5' 00"	9	-	FR	ハード	筋出力・神経系	泳ぎの感覚を上げていく	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1								0:10:00	
Total												5050	1:56:05



【テーマ】強化期  
 乳酸除去能力・耐乳酸の向上  
 レースペースコントロール  
 エコノミーの向上

2024/3/15 金曜日  
 【泳法注意】  
 水の捉え方・タイミング  
 【主観的強度】  
 6

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
kick	50	×	6	1	1' 05"	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	0:06:30
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	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	6分サークル									
1)	100	×	1	5	1' 30"	7	80~90	FR イーブン~ネガティブスプリット	500	0:07:30
2)	50	×	1	5	0' 45"	8	80~90	FR 400mレースペース~それ以上 ターンタッチ	250	0:03:45
3)	25	×	2	5	0' 30"	9~	90~	FR ハード ストロークを崩さない最大努力	250	0:05:00
		×	1	4	2' 45"	1		ストロークホールド		0:11:00
swim	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' 15"	3~4	65~75	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	1800	0:29:15
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4650	1:55:05



【テーマ】強化期  
 乳酸除去能力・耐乳酸の向上  
 レースペースコントロール  
 エコノミーの向上

2024/3/15 金曜日  
 【泳法注意】  
 水の捉え方・タイミング  
 【主観的強度】  
 6

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
kick	50	×	6	1	1' 05"	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	0:06:30
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 1~3本:パドルスイム 4~6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	6分サークル									
1)	100	×	1	5	1' 20"	7	80~90	FR イーブン~ネガティブスプリット	500	0:06:40
2)	50	×	1	5	0' 40"	8	80~90	FR 400mレースペース~それ以上 ターンタッチ	250	0:03:20
3)	25	×	2	5	0' 25"	9~	90~	FR ハード ストロークを崩さない最大努力	250	0:04:10
		×	1	4	3' 10"	1		ストロークホールド		0:12:40
swim	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	×	10	1	3' 00"	3~4	65~75	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	2000	0:30:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4850	1:55:25