



【テーマ】強化期
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/3/20 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キッチ
【主観的強度】
4

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	×	7	1	2' 30"	3~4	60~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ 3本:T字ターン 1本:ノーマルターン	1400	0:17:30
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	×	3	7	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	2100	0:24:30
		×	1	6	0' 30"	1		レスト30秒 4セット終了時に乳酸測定		0:03:00
swim	300	×	3	1	4' 00"	3	60~75	FR スムース HR22~25 乳酸除去	900	0:12:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6650	1:56:50



【テーマ】強化期
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/3/20 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【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	×	5.5	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	550	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' 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' 45"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600	0:23:00
swim	400	×	3	1	5' 45"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:17:15
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン		0:00:30
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	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 フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									5100	1:49:35	



【テーマ】強化期
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/3/20 水曜日
【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	×	4.5	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	450		0:09:45
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	6' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600		0:24:00
swim	400	×	2.75	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	↓	1100		0:16:30
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン			0:00:30
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	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 フローティングスタート	100		0:04:00
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total										4900		1:49:45



【テーマ】強化期
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

2024/3/20 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キャッチ
【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	×	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	1	2' 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	400	0:09:00
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 swim	400	×	4	1	6' 20"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600	0:25:20
	400	×	2.5	1	6' 20"	3~4 60~75	FR	↓ レスト30秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	1000	0:15:50
		×	1	1	0' 30"	1				0:00:30
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	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 フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4750	1:50:10



【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

2024/3/20 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・キック
【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	
kick	50	×	7	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	350	0:07:35
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
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	×	8	2	0' 45"	7~8	85~	FR	400mレースペース ターンタッチ	800	0:12:00
		×	1	2	3' 00"	1			レスト3分		0:06:00
swim	100	×	6	1	2' 00"	6~8	85~	FR	ネガティブスプリット 後半50m:400mレースペース ターンタッチ	600	0:12:00
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	×	13	1	1' 30"	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	1300	0:19:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	25	×	2	1	2' 00"	8~	-	FR	筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく 浮き上がり~スムーズな加速	50	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									4300	1:48:05	



【テーマ】強化期
 乳酸除去能力・耐乳酸の向上
 レースペースへの刺激入れ
 エコノミーの向上

2024/3/20 水曜日
 【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										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	×	4	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 1~2本:フィンあり 3~4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	200	0:04:20
drill	25	×	6	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	150	0:04:30
	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	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	×	8	2	0' 50"	7~8	85~	FR	400mレースペース ターンタッチ レスト2分20秒	800	0:13:20
			1	2	2' 20"	1					
swim	100	×	6	1	2' 00"	6~8	85~	FR	ネガティブスプリット 後半50m:400mレースペース ターンタッチ	600	0:12:00
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
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	25	×	2	1	2' 00"	8~	-	FR	筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく 浮き上がり~スムーズな加速	50	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									4200	1:48:10	