



【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

2024/3/22 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キック

【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	×	6	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	600	0:10:00
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	200	×	8	1	2' 30"	3~4	60~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ	1600	0:20:00
swim	200	×	8	1	2' 35"	3~4	60~75	FR ↓	1600	0:20:40
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒 4本:T字ターン 1本:ノーマルターン		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	100	×	3	5	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	1500	0:18:45
		×	1	4	0' 15"	1		レスト15秒		0:01:00
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									8100	2:16:05



【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

2024/3/22 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キヤッチ

【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	×	6	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	600	0:10:00
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 素早いキヤッチ・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	×	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	×	7	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓	1400	0:19:15
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 4本:T字ターン 1本:ノーマルターン		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	100	×	3	4	1' 20"	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	1200	0:16:00
		×	1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
swim	300	×	3	1	4' 15"	3	60~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	900	0:12:45
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7550	2:14:30	



【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

2024/3/22 金曜日
【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	×	6	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	600	0:11:00
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 swim	200	×	7	1	2' 50"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1400	0:19:50
	200	×	7	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	↓	1400	0:20:25
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 4本:T字ターン 1本:ノーマルターン		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	100	×	3	3	1' 25"	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	900	0:12:45
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
swim	300	×	3.5	1	4' 30"	3	60~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去	1050	0:15:45
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										7100	2:13:40



【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

2024/3/22 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キヤッチ

【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	×	6	1	1' 50"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	600	0:11:00
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 素早いキヤッチ・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' 05"	3~4	60~75	FR スムース HR22~25 パドル+ブイ	1400	0:21:35
swim	200	×	6	1	3' 10"	3~4	60~75	FR ↓	1200	0:19:00
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒 4本:T字ターン 1本:ノーマルターン		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	100	×	3	3	1' 30"	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	900	0:13:30
		×	1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim	300	×	3	1	4' 50"	3	60~75	FR スムース HR22~25 乳酸除去	900	0:14:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6700	2:13:15



【テーマ】調整期
レースペースコントロール
エコノミーの向上

2024/3/22 金曜日
【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	×	6	2	0'45"	7~8	85~	FR	400mレースペース ターンタッチ	600	0:09:00
		×	1	2	2'30"	1			レスト2分30秒		0:05:00
swim	100	×	3	3	2'00"	3~8	85~	FR	1本:イージーフォーム 2本:ネガティブ 後半50m:400mレースペース ターンタッチ 3本:イーブン 400mレースペース	900	0:18:00
swim	200	×	8	1	3'00"	3	60~75	FR	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 フォームを丁寧に	1600	0:24:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4550	1:41:35	

【テーマ】強化期 カーブテスト
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
エコノミーの向上

test											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	100	×	5	1	2'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	500	0:10:00	
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	×	4	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 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし	100	0:03:00
	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	×	4	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:パドルスイム 3~4本:スイム	200	0:03:40
swim											
1)	100	×	3	1	1'50"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	300	0:05:30
2)	100	×	2	1	1'40"	4	65~75	FR	↓ビルドアップ	200	0:03:20
3)	100	×	1	1	1'30"	5	70~80	FR	↓ビルドアップ	100	0:01:30
cho	25	×	6	1	0'30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	300	×	6	1	7'00"	3~	60~	FR	1本目 1:40 - 45 / 100m (52.5 - 55 / 50m) 2本目 1:35 - 40 / 100m (47.5 - 50 / 50m) 3本目 1:30 - 35 / 100m (45 - 47.5 / 50m) 4本目 1:25 - 30 / 100m (42.5 - 45 / 50m) 5本目 1:20 - 25 / 100m (40 - 42.5 / 50m) 6本目 MAX 400mレースペース	1800	0:42:00
swim	100	×	8	1	1'45"	3~4	50~70	FR	リカバリースイム	800	0:14:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4550	1:50:30	