



【テーマ】強化期 レスト週
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/3/27 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

A											
			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	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	×	6	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	200	×	6	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:15:30
		×	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	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	フローティングスタート 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							0:10:00
Total									4400		1:33:40



【テーマ】強化期 レスト週
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/3/27 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キック

【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
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~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	200	×	6	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	200	×	5.5	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓	1100	0:15:07
		×	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	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	フローティングスタート 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							0:10:00
Total									4300		1:34:17



【テーマ】強化期 レスト週
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/3/27 水曜日
【泳法注意】
水の捉え方・タイミング
【主観的強度】

6

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	
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	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	200	×	6	1	2'55"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:17:30
swim	200	×	5	1	2'55"	3~4	60~75	FR	↓	1000	0:14:35
		×	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	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	フローティングスタート 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						0:10:00	
Total									4050	1:33:37	



【テーマ】強化期 レスト週
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/3/27 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キック

【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
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 素早いキック・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	×	5	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:15:50
swim	200	×	5	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	↓	1000	0:15:50
		×	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	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	フローティングスタート 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							0:10:00
Total										3850	1:33:12



【テーマ】強化期 レスト週
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/3/27 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キック

【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
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 素早いキック・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	×	4	1	3' 40"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	800	0:14:40
swim	200	×	4.5	1	3' 40"	3~4	60~75	FR	↓	900	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	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	フローティングスタート 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							0:10:00
Total									3550		1:32:43



【テーマ】調整期
コンディショニング
レースペースの確認

2024/3/27 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キャッチ

【主観的強度】

6

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	
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
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											
1)	100	×	1	3	1' 20"	7~8	85~	FR	1本目:ダイブ 400mレースペース ターンタッチ	300	0:04:00
2)	50	×	2	3	0' 40"	7~8	85~	FR	↓400mレースペース ターンタッチ	300	0:04:00
SKPS	800	×	1	1	16' 00"	2	~50	FR	S・K・P・S / 200m リカバリー 乳酸除去	800	0:16:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									2850	1:24:35	

【テーマ】調整期
コンディショニング
レースペースの確認

2024/3/27 水曜日
【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											0:30:00	
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	100	0:03:00	
	50	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	奇:右手 偶:左手 1~2本:逆手前 3~4本:逆手体側 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	1)	100	×	1	3	1' 25"	7~8	85~	FR	1本目:ダイブ 400mレースペース ターンタッチ	300	0:04:15
	2)	50	×	2	3	0' 45"	7~8	85~	FR	↓400mレースペース ターンタッチ	300	0:04:30
			×	1	2	5' 00"	1			レスト5分		0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:15:00	
Total										2050	1:33:55	