



【テーマ】強化期 ミドル週
有酸素代謝の向上
エコノミーの向上

2024/3/29 金曜日
【泳法注意】
ホテイポジション・キャッチ
【主観的強度】

4

A(寺澤)

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	100	×	3	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	300	0:05:30	
swim	100	×	3	1	1' 40"	3	65~75 IM	スムーズ HR22~25 関節可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:05:00	
drill	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	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	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	
swim	1000	×	4	1	13' 30"	3~4	65~75 FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 丁寧なストロークを意識	4000	0:54:00	
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50 CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
※必要に応じて											
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	
or	swim	50	×	2	1	1' 30"	9	-	FR ハード 筋出力・神経系 泳ぎの感覚を上げていく	100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5450	1:41:00	



【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

2024/3/29 金曜日
【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
kick	100	×	4	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	400	0:07:20
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	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 swim	400	×	3	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:15:30
	400	×	3	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:15:30
			×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒		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
Power	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート パドル+ブイ 筋出力・神経系 二人組(後ろの人が前の人の脚を持って重りになる) 12.5mで手を離す 離す時に後ろの人は前の人を押し出す 1人2回	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4100		1:27:20



【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

2024/3/29 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キヤッチ

【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
kick	100	×	4	1	1' 55"	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	0:07:40
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	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 swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:16:30
	400	×	2.5	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓T字ターン ラスト200m:ノーマルターン	1000	0:13:45
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒		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
Power	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート パドル+ブイ 筋出力・神経系 二人組(後ろの人が前の人の脚を持って重りになる) 12.5mで手を離す 離す時に後ろの人は前の人を押し出す 1人2回	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									3900		1:26:55



【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

2024/3/29 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
kick	100	×	3.5	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	350	0:07:18
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	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 swim	400	×	3	1	5' 50"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:17:30
	400	×	2.3	1	5' 50"	3~4	60~75	FR	↓T字ターン ラスト:100mノーマルターン	900	0:13:07
			×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒		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
Power	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート パドル+ブイ 筋出力・神経系 二人組(後ろの人が前の人の脚を持って重りになる) 12.5mで手を離す 離す時に後ろの人は前の人を押し出す 1人2回	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									3750		1:27:25



【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

2024/3/29 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
kick	100	×	3	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	300	0:06:45
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	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' 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	×	3	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:18:30
	400	×	2	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	↓T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	800	0:12:20
			×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒		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
Power	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート パドル+ブイ 筋出力・神経系 二人組(後ろの人が前の人の脚を持って重りになる) 12.5mで手を離す 離す時に後ろの人は前の人を押し出す 1人2回	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									3600		1:27:35



【テーマ】調整期
コンディショニング
レースペースの確認

2024/3/29 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	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	300	0:06:30
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' 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	400	×	3	1	6' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみでもOK	1200	0:18:30
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 1)	50	×	3	3	0' 40"	7~8	85~	FR	1本目:ダイブ 400mレースペース ターンタッチ レスト4分	450	0:06:00
		×	1	2	4' 00"	1	0:08:00				
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						0:05:00	
Total									3950	1:35:30	



【テーマ】調整期
コンディショニング
レースペースの確認

2024/3/29 金曜日

【泳法注意】

水の捉え方・タイミング

【主観的強度】

6

F(瀬戸)												
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up											0:30:00	
cho	50	×	8	1	0' 55"	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)	50	×	1	3	0' 40"	7~8	85~	FR	1本目:ダイブ 400mレースペース ターンタッチ	150	0:02:00
	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	4' 00"	1				0:08:00
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							0:05:00	
Total										2700	1:35:40	



【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

2024/3/29 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション・キヤッチ

【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
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	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' 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	300	×	3	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	900	0:16:30
swim	300	×	2.5	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓T字ターン ラスト200m:ノーマルターン	750	0:13:45
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒		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 パドル+ブイ 筋出力・神経系 二人組(後ろの人が前の人の脚を持って重りになる) 12.5mで手を離す 離す時に後ろの人は前の人を押し出す 1人2回	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									3400		1:29:08