



【テーマ】強化期 ハード週  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/4/3 水曜日  
【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 スムース 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 スムース 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】  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/4/3 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	
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	75	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:20
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	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 swim	200	×	8	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600	0:20:40
	200	×	8	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	↓ レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	1600	0:20:40
		×	1	1	0' 30"	1				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						0:05:00	
Total									5500	1:44:20	



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/4/3 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

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	×	5.5	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	550	0:10:32
drill	75	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:20
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	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 swim	200	×	8	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600	0:22:00
	200	×	7	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓	1400	0:19:15
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト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						0:05:00	
Total									5250	1:43:47	



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/4/3 水曜日  
【泳法注意】  
水の捉え方・タイミング  
【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	
kick	100	×	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	500	0:10:00
drill	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:00
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
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	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	200	×	7	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1400	0:20:25
swim	200	×	7	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	↓	1400	0:20:25
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト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						0:05:00	
Total									5000	1:43:20	



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/4/3 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

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	×	3.5	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	350	0:07:35
drill	75	×	1	4	1' 35"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:20
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
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	200	×	7	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1400	0:22:10
	200	×	6	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	↓ レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	1200	0:19:00
		×	1	1	0' 30"	1				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						0:05:00	
Total									4650	1:43:45	

【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/4/3 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

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	100	×	3.5	1	2' 20"	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	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
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	×	6	1	3' 40"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:22:00
swim	200	×	5	1	3' 40"	3~4	60~75	FR	↓	1000	0:18:20
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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						0:05:00	
Total									4250	1:43:30	