



【テーマ】調整週  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/4/10 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	×	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	×	8	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	800	0:13:20
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	800	×	3	1	10' 45"	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	2400	0:32:15
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									4450	1:29:25	



【テーマ】  
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

2024/4/10 水曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・キック  
【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	×	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	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	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル ヘッドアップ - ヘッドダウン/3ストローク キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600	0:20:40
swim	400	×	3	1	5' 10"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:15:30
		×	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	100	×	3	3	1' 15"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	900	0:11:15
		×	1	2	1' 15"	1			レスト1分15秒		
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										5600	1:47:35



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWS適応能力の向上  
エコノミーの向上

2024/4/10 水曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・キック  
【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	×	3.5	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	350	0:06:43
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	100	0:02:20
									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	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル ヘッドアップ - ヘッドダウン/3ストローク キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1600	0:22:00
swim	400	×	2.5	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓	1000	0:13:45
		×	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	100	×	3	3	1' 20"	5~6	75~85	FR	シンクロスイム 横一列 HR25~28	900	0:12:00
		×	1	2	1' 30"	1			レスト1分30秒		0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										5350	1:47:48



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWS適応能力の向上  
エコノミーの向上

2024/4/10 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											
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	100	×	3	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	300	0:06:00
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 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' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル ヘッドアップ - ヘッドダウン/3ストローク キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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	×	3	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:18:00
swim	400	×	3	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:18:00
		×	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	100	×	3	3	1' 25"	5~6	75~85	FR	シンクロスイム 横一列 HR25~28	900	0:12:45
		×	1	2	1' 15"	1			レスト1分15秒		0:02:30
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										5100	1:48:05



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWS適応能力の向上  
エコノミーの向上

2024/4/10 水曜日  
【泳法注意】  
水の捉え方・タイミング  
【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	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	300	0:06:00
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	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル ヘッドアップ - ヘッドダウン/3ストローク キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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	×	3	1	6' 20"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:19:00
swim	400	×	2.5	1	6' 20"	3~4	60~75	FR	↓	1000	0:15:50
		×	1	1	1' 00"	1			レスト60秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:01:00
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	シンクロスイム 横一列 HR25~28	900	0:12:45
		×	1	2	1' 15"	1			レスト1分15秒		0:02:30
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4900		1:47:25



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWS適応能力の向上  
エコノミーの向上

2024/4/10 水曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・キック  
【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	50	×	4	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	200	0:04:20
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' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワイドドックプル ヘッドアップ - ヘッドダウン/3ストローク キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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	300	×	4	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:22:00
swim	300	×	2.5	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓	750	0:13:45
		×	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	100	×	3	3	1' 30"	5~6	75~85	FR	シンクロスイム 横一列 HR25~28	900	0:13:30
		×	1	2	1' 00"	1			レスト60秒		0:02:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										4550	1:47:35



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWS適応能力の向上  
エコノミーの向上

2024/4/10 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

				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	×	3	1	1' 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	150	0:03:30
drill	75	×	1	4	1' 40"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 40"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:40
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワイドドックプル ヘッドアップ - ヘッドダウン/3ストローク キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	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	400	×	3	1	5' 50"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~25 ブイのみ	1200	0:17:30
swim	400	×	3	1	5' 50"	3~4	60~75	FR	↓	1200	0:17:30
		×	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	100	×	3	3	1' 30"	5~6	75~85	FR	シンクロスイム 横一列 HR25~28	900	0:13:30
		×	1	2	1' 00"	1			レスト60秒		0:02:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										4950	1:47:40