



【テーマ】強化期 レース週  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/5/8 水曜日  
【泳法注意】  
ホテイホジション・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											0:05:00
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	400	×	5	1	5' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ LT2.5前後 一定ペース HR26~28	2000	0:27:30
swim	800	×	2	1	10' 45"	3~4	65~75	FR	乳酸除去の促進 HR22~25 LT1.5前後 丁寧なストロークを意識	1600	0:21:30
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									5650		1:41:10



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/5/8 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										0:05:00	
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	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン 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	200	×	8	1	2' 35"	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	1600	0:20:40
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' 15"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28 レスト15秒	1200	0:15:00
		×	1	3	0' 15"	1					
swim	100	×	10	1	1' 20"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去の促進	1000	0:13:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5900	1:40:35	



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/5/8 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												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
W-up													0:05:00
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	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン 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	200	×	7.5	1	2' 45"	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			1500	0:20:37
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			1200	0:16:00
		×	1	3	0' 30"	1			レスト30秒				
swim	100	×	8	1	1' 25"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去の促進			800	0:11:20
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total												5550	1:39:50



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
エコミーの向上

2024/5/8 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										0:05:00	
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 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	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	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン 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	200	×	7	1	2' 55"	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	1400	0:20:25
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' 25"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28 レスト30秒	1200	0:17:00
		×	1	3	0' 30"	1					
swim	100	×	7	1	1' 30"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去の促進	700	0:10:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5300	1:39:45	



【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
エコノミーの向上

2024/5/8 水曜日  
【泳法注意】  
ボディポジション・キック  
【主観的強度】  
4

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
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	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' 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	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン 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	200	×	6.5	1	3' 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	1300	0:20:35
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' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28	1200	0:18:00
		×	1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去の促進	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4950	1:39:40	

【テーマ】  
有酸素代謝の向上  
OWS適正の向上

2024/5/8 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											0:05:00
cho	100	×	4	1	2' 00"	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:08:00
kick	25	×	4	1	0' 45"	3~4	60~75	FR	1~4本:ボードあり	100	0:03:00
	25	×	8	1	0' 45"	3~4	60~75	FR	奇数:背面キック 偶数:うつ伏せキック	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	3~4	60~75	FR	サイドキック 奇数:右 偶数:左 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	0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング	100	0:03:00
	25	×	8	1	0' 45"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数:右手 偶数:左手	200	0:06:00
swim	50	×	3	2	1' 00"	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	0:06:00
pull	200	×	5.5	1	3' 40"	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	1100	0:20:10
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	100	×	3	3	1' 40"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28 レスト30秒	900	0:15:00
		×	1	2	0' 30"	1					
swim	100	×	7	1	1' 50"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去の促進	700	0:12:50
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4300	1:39:40