



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:04:30
swim	50	×	3	3	0'50"	3~6	50~80	FR DES E~H	450	0:07:30
P/S										
1)	75	×	1	6	1'00"	8	80~	FR ハート	450	0:06:00
2)	25	×	4	6	0'30"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:パドルスイム 3セット目以降:スイム	600	0:12:00
swim	50	×	8	1	0'50"	3~4	50~70	FR リカバリースイム	400	0:06:40
DOWN									100	0:02:00
Total									2650	0:59:30



【テーマ】  
強化期  
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
姿勢づくり 腰を浮かす  
速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ボディポジション  
【主観的強度】  
6

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:05:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR DES E~H	300	0:05:30
P/S										
1)	75	×	1	6	1' 10"	8	80~	FR ハード	450	0:07:00
2)	25	×	4	6	0' 30"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:パドルスイム 3セット目以降:スイム	600	0:12:00
swim	50	×	6	1	0' 55"	3~4	50~70	FR リカバリースイム	300	0:05:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2400	0:58:50



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 6

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:05:30
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~6	50~80	FR DES E~H	300	0:06:00
P/S										
1)	75	×	1	4	1' 15"	8	80~	FR ハード	300	0:05:00
2)	25	×	4	4	0' 40"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:パドルスイム 3セット目以降:スイム	400	0:10:40
swim	50	×	7	1	1' 00"	3~4	50~70	FR リカバリースイム	350	0:07:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2100	0:59:00



【テーマ】  
強化期  
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
姿勢づくり 腰を浮かす  
速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ボディポジション  
【主観的強度】  
6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:05:30
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~6	50~80	FR DES E~H	300	0:06:30
P/S										
1)	75	×	1	4	1' 20"	8	80~	FR ハード	300	0:05:20
2)	25	×	4	4	0' 40"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:パドルスイム 3・4セット:スイム	400	0:10:40
swim	50	×	5	1	1' 05"	3~4	50~70	FR リカバリースイム	250	0:05:25
DOWN									100	0:02:00
Total									2000	0:58:15



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:06:00
swim	50	×	3	2	1' 10"	3~6	50~80	FR DES E~H	300	0:07:00
P/S										
1)	25	×	3	4	0' 30"	8	80~	FR ハード	300	0:06:00
2)	25	×	3	4	0' 40"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:パドルスイム 3・4セット:スイム	300	0:08:00
swim	50	×	5	1	1' 10"	3~4	50~70	FR リカバリースイム	250	0:05:50
DOWN									100	0:02:00
Total									1900	0:58:40



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 6

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:06:00
swim	50	×	3	2	1' 20"	3~6	50~80	FR DES E~H	300	0:08:00
P/S										
1)	25	×	2	4	0' 30"	8	80~	FR ハード	200	0:04:00
2)	25	×	3	4	0' 45"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1・2セット:パドルスイム 3・4セット:スイム	300	0:09:00
swim	50	×	4	1	1' 20"	3~4	50~70	FR リカバリースイム	200	0:05:20
DOWN									100	0:02:00
Total									1750	0:58:10