



【テーマ】強化期
 乳酸産生 絶対スピードの向上
 ストローク技術の向上
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【主観的強度】
 7

【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												
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00		
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150	0:04:30		
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/3本ずつ	150	0:04:30		
	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:04:00		
swim	50	×	3	4	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	600	0:10:00		
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30		
swim												
1)	50	×	1	4	0' 40"	8	FR	ハード	200	0:02:40		
2)	150	×	1	4	2' 40"	3	FR	リカバリー 呼吸を整える	600	0:10:40		
								レストなし				
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00		
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30		
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40		
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30		
swim												
1)	75	×	1	6	1' 30"	2	FR	イーザーフォーム	450	0:09:00		
2)	25	×	1	6	0' 20"	9	FR	全力!!!	150	0:02:00		
								レストなし				
DOWN			1	1								0:15:00
Total									3000	1:28:50		



【テーマ】強化期
 乳酸産生 絶対スピードの向上
 ストローク技術の向上
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【主観的強度】

7

【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150	0:05:00
	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/3本ずつ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0'40"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:04:00
swim	50	×	3	4	0'55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	600	0:11:00
			1	3	0'30"				レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	4	0'45"	8	80~	FR	ハード	200	0:03:00
2)	150	×	1	4	2'45"	3	50~70	FR	リカバリー 呼吸を整える 55秒/50m	600	0:11:00
									レストなし		
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
drill	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
			1	1	0'30"				レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	75	×	1	4	1'35"	2	50~60	FR	イージーフォーム	300	0:06:20
2)	25	×	1	4	0'25"	9	80~	FR	全力!!!	100	0:01:40
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2800		1:28:40



【テーマ】強化期
 乳酸産生 絶対スピードの向上
 ストローク技術の向上
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【主観的強度】

7

【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0'50"	2	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150	0:05:00	
	25	×	6	1	0'50"	2	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/3本ずつ	150	0:05:00	
	25	×	6	1	0'45"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:04:30	
swim	50	×	3	3	1'05"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	450	0:09:45	
			1	3	0'30"			レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	4	0'50"	8	FR	ハード	200	0:03:20	
2)	150	×	1	3	3'10"	3	FR	リカバリー 呼吸を整える	450	0:09:30	
								レストなし			
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill	25	×	6	1	0'50"	2	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:03:00	
			1	1	0'30"			レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	75	×	1	4	1'45"	2	FR	イージーフォーム	300	0:07:00	
2)	25	×	1	4	0'30"	9	FR	全力!!!	100	0:02:00	
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2500	1:29:05	



【テーマ】強化期
 乳酸産生 絶対スピードの向上
 ストローク技術の向上
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【主観的強度】
 7

【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												
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00		
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150	0:06:00		
	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/3本ずつ	150	0:06:00		
	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:05:00		
swim	50	×	3	2	1' 15"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:07:30		
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30		
swim												
1)	50	×	1	3	1' 00"	8	FR	ハード	150	0:03:00		
2)	150	×	1	2	3' 40"	3	FR	リカバリー 呼吸を整える	300	0:07:20		
								レストなし				
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00		
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30		
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:03:20		
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30		
swim												
1)	75	×	1	4	2' 00"	2	FR	イーザーフォーム	300	0:08:00		
2)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	全力!!!	100	0:02:00		
								レストなし				
DOWN			1	1								0:15:00
Total									2150	1:29:00		



【テーマ】強化期
 乳酸産生 絶対スピードの向上
 ストローク技術の向上
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【主観的強度】

7

【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											0:10:00
cho	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	150	0:06:00	
	25	×	6	1	1'00"	2	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ	150	0:06:00	
	25	×	6	1	0'50"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	150	0:05:00	
swim	50	×	3	2	1'30"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:09:00	
			1	3	0'30"			レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	2	3	0'35"	8	FR	ハード	150	0:03:30	
2)	50	×	3	2	1'30"	3	FR	リカバリー 呼吸を整える	300	0:09:00	
								レストなし			
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
drill	25	×	6	1	0'55"	2	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:03:20	
			1	1	0'30"			レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	3	2	0'45"	2	FR	イージーフォーム	150	0:04:30	
2)	25	×	1	2	0'30"	9	FR	全力!!!	50	0:01:00	
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1900		1:28:20