



【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											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' 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サイトキックチェンジ/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	2	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:05:00
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
swim	200	×	5	1	3' 10"	4	FR	一定ペース	1000		0:15:50
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サイトキック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サイトキック3ストローク	100		0:02:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
swim											
1)	100	×	3	1	2' 00"	7	FR	ハード	300		0:06:00
2)	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	1)よりも速く	150		0:04:30
			1	1	1' 00"			1)→2)レスト60秒			0:01:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2750		1:26:50



【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											
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 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サイトキックチェンジ/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	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	3	0' 30"				レスト30秒		0:01:30
swim	200	×	4	1	3' 30"	4	60~70	FR	一定ペース	800	0:14:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:02:40	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	6サイトキック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サイトキック3ストローク	100	0:02:40
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	100	×	3	1	2' 10"	7	80~	FR	ハード	300	0:06:30
2)	50	×	3	1	1' 30"	9	80~	FR	1)よりも速く	150	0:04:30
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト60秒		0:01:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2550	1:27:10	



【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											
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 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	0'50"	2	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイトキックチェンジ/3本ずつ	150	0:05:00
	25	×	6	1	0'45"	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	0:04:30
swim	50	×	3	2	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	3	0'30"				レスト30秒		0:01:30
swim	100	×	5	1	2'05"	4	60~70	FR	一定ペース	500	0:10:25
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:02:40	
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	6サイトキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	6サイトキック3ストローク	100	0:03:00
			1	1	0'30"				レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	100	×	3	1	2'30"	7	80~	FR	ハード	300	0:07:30
2)	50	×	3	1	1'30"	9	80~	FR	1)よりも速く	150	0:04:30
			1	1	1'00"				1)→2)レスト60秒		0:01:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2250	1:27:25	



【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	0:05:20
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サイトキックチェンジ/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	100	×	5	1	2' 20"	4	FR	一定ペース	500	0:11:40	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	6サイトキック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サイトキック3ストローク	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	ハード	150	0:04:30	
2)	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	1)よりも速く	50	0:02:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)レスト60秒		0:01:00	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1950	1:26:20	



【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											
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	0:10:00 0:05:30	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	50	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	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイトキックチェンジ/2本ずつ	150	0:06:00
	25	×	6	1	0'50"	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	0:05:00
swim	50	×	3	2	1'30"	3~6	50~80	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	50	×	7	1	1'25"	4	60~70	FR	一定ペース	350	0:09:55
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	50	0:01:30	
drill	25	×	6	1	0'55"	2	50	FR	6サイトキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	6サイトキック3ストローク	100	0:03:20
			1	1	0'30"				レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	50	×	3	1	1'30"	7	80~	FR	ハード	150	0:04:30
2)	25	×	2	1	1'00"	9	80~	FR	1)よりも速く	50	0:02:00
			1	1	1'00"				1)→2)レスト60秒		0:01:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1750	1:26:15	