



【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
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【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											
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	0'45"	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	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											
1)	50	×	4	3	0'45"	7	FR	ハード 平均タイムを上げる	600	0:09:00	
2)	200	×	1	3	3'45"	3	FR	イージー	600	0:11:15	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
cho	25	×	6	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
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)	25	×	1	6	0'40"	2	FR	イージー	150	0:04:00	
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									2850		1:26:45



【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
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【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										
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										
1)	50	×	4	3	0'50"	7	75~85	FR ハート 平均タイムを上げる	600	0:10:00
2)	200	×	1	2	4'10"	3	60~70	FR イージー	400	0:08:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	150	0:04:00
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)	25	×	1	5	0'40"	2	50~60	FR イージー	125	0:03:20
2)	25	×	1	5	0'30"	9	80~	FR 全力!!!	125	0:02:30
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2600	1:26:40



【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
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【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										
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	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サイトキックチェンジ/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	2	1'05"	3~6	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										
1)	50	×	4	3	0'55"	7	FR	ハート 平均タイムを上げる	600	0:11:00
2)	150	×	1	2	3'50"	3	FR	イージー	300	0:07:40
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
drill	25	×	6	1	0'50"	2	FR	6サイトキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'45"	2	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)	25	×	1	3	0'45"	2	FR	イージー	75	0:02:15
2)	25	×	1	3	0'30"	9	FR	全力!!!	75	0:01:30
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2350	1:26:25



【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
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【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											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	1' 00"	2	50	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	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	0:06:00	
	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' 15"	3~6	50~80	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	×	3	3	1' 05"	7	75~85	FR	ハード 平均タイムを上げる	450	0:09:45
	2)	100	×	1	2	3' 00"	3	60~70	FR	イージー	200	0:06:00
									1)→2)レストなし 2)→1)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	50	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	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	×	1	2	0' 45"	2	50~60	FR	イージー	50	0:01:30
	2)	25	×	1	2	0' 30"	9	80~	FR	全力!!!	50	0:01:00
									レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										2050	1:26:55	



【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
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ローリング・体重移動
 【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										
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	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:回していない手側	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)	50	×	3	2	1'15"	7	FR	ハート 平均タイムを上げる	300	0:07:30
2)	100	×	1	2	3'15"	3	FR	イージー	200	0:06:30
								1)→2)レストなし 2)→1)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	×	1	2	0'45"	2	FR	イージー	50	0:01:30
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									1850	1:26:50