



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
 ローリング&タイミング  
 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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
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	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40
レストなし										
P / S										
1)	25	×	4	6	0' 25"	8	85~	FR ハード ショートレスト HR28~/10秒	600	0:10:00
2)	50	×	3	5	0' 55"	3	60~70	FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	750	0:13:45
			1	5	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1・2セット:パドル+ブイ 3・4セット:パドルスイム 5・6セット:スイム		0:02:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2350	0:58:35



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
 ローリング&タイミング  
 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】  
 姿勢・タイミング  
 【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	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
レストなし										
P / S										
1)	25	×	3	6	0' 25"	8	85~ FR ハード ショートレスト HR28~/10秒	450	0:07:30	
2)	50	×	3	5	1' 00"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	750	0:15:00	
			1	5	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1・2セット:パドル+フイ 3・4セット:パドルスイム 5・6セット:スイム		0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2200	0:58:10	



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
 ローリング&タイミング  
 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】  
 姿勢・タイミング  
 【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	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
レストなし										
P / S										
1)	25	×	3	6	0' 30"	8	85~	FR ハード ショートレスト HR28~/10秒	450	0:09:00
2)	50	×	2	5	1' 05"	3	60~70	FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	500	0:10:50
			1	5	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1・2セット:パドル+フイ 3・4セット:パドルスイム 5・6セット:スイム		0:02:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1950	0:57:00



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
 ローリング&タイミング  
 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】  
 姿勢・タイミング  
 【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	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10	
レストなし										
P / S										
1)	25	×	3	6	0' 30"	8	85~ FR ハード ショートレスト HR28~/10秒	450	0:09:00	
2)	50	×	2	5	1' 10"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	500	0:11:40	
			1	5	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1・2セット:パドル+フイ 3・4セット:パドルスイム 5・6セット:スイム		0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1950	0:58:20	



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
 ローリング&タイミング  
 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】  
 姿勢・タイミング  
 【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	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:04:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:30
2)	50	×	1	2	1' 15"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:30
3)	50	×	1	2	1' 15"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:30
レストなし											
P / S											
1)	25	×	3	4	0' 30"	8	85~	FR	ハード ショートレスト HR28~/10秒	300	0:06:00
2)	25	×	6	3	0' 40"	3	60~70	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	450	0:12:00
			1	3	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3-4セット:スイム		0:01:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1750	0:57:20



【テーマ】  
強化期  
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生  
ローリング&タイミング  
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】  
姿勢・タイミング  
【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 0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:04:00
swim									
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0'45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0'45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
レストなし									
P / S									
1)	25	×	3	4	0'40"	8	85~ FR ハード ショートレスト HR28~/10秒	300	0:08:00
2)	25	×	6	3	0'45"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	450	0:13:30
			1	3	0'30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3-4セット:スイム		0:01:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								1600	0:57:50