



【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
5	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 フイあり	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) 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' 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)	50	×	8	2	0' 50"	4	65~75	FR フォーム 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:13:20
2)	50	×	5	2	0' 45"	6	75~85	FR ↓1)よりスピードアップ HR26~28/10秒 14~16/6秒	500	0:07:30
3)	50	×	3	2	0' 45"	8	85~	FR ↓ハート 2)よりもスピードアップ HR28~/10秒 16~/秒	300	0:04:30
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2600	0:58:40



【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】
5

【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)	50	×	7	2	0' 55"	4	65~75 FR フォーム 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	700	0:12:50	
2)	50	×	4	2	0' 50"	6	75~85 FR ↓1)よりスピードアップ HR26~28/10秒 14~16/6秒	400	0:06:40	
3)	50	×	3	2	0' 50"	8	85~ FR ↓ハード 2)よりもスピードアップ HR28~/10秒 16~/秒	300	0:05:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2400	0:58:40	



【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】
5

【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 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 ワンハント(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 ワンハント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)	50	×	6	2	1' 00"	4	65~75	FR フォーム 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:12:00
2)	50	×	4	2	0' 55"	6	75~85	FR ↓1)よりスピードアップ HR26~28/10秒 14~16/6秒	400	0:07:20
3)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~	FR ↓ハード 2)よりもスピードアップ HR28~/10秒 16~/秒	200	0:03:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2200	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】
5

【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
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 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 ワンハント(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 ワンハント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)	50	×	5	2	1' 05"	4	65~75	FR フォーム 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	500	0:10:50
2)	50	×	4	2	1' 00"	6	75~85	FR ↓1)よりスピードアップ HR26~28/10秒 14~16/6秒	400	0:08:00
3)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR ↓ハード 2)よりもスピードアップ HR28~/10秒 16~/秒	200	0:03:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2100	0:58:40



【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】
5

【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 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)	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)	50	×	3	2	1'15"	4	65~75	FR フォーム 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:30
2)	50	×	3	2	1'10"	6	75~85	FR ↓1)よりスピードアップ HR26~28/10秒 14~16/6秒	300	0:07:00
3)	50	×	2	2	1'05"	8	85~	FR ↓ハード 2)よりもスピードアップ HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:20
			1	1	1'00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1800	0:57:40



【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】
5

【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	×	8	2	0'45"	4	65~75	FR フォーム 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:12:00
2)	25	×	6	2	0'40"	6	75~85	FR ↓1)よりスピードアップ HR26~28/10秒 14~16/6秒	300	0:08:00
3)	25	×	2	2	0'30"	8	85~	FR ↓ハード 2)よりもスピードアップ HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1650	0:57:50