



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 エアロビックの向上
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【泳法注意】	【強度】
1~2	1~2
3~4	3~4
5~6	5~6
7~8	7~8
9~10	9~10

【主観的強度】
6

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
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	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板が前傾させる	100	0:03:00
	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
	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
	25	×	4	1	0' 50"	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	100	0:03:20
			1	4	0' 30"	1			レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	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		
swim											
1)	100	×	3	3	1' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:15:00
2)	50	×	5	3	0' 45"	8	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	750	0:11:15
			1	2	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	50	FR	奇数:ノーボードキック 偶数:スイム	150	0:04:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	85~	FR	ハート 神経系刺激	50	0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3050	1:26:35	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 エアロビックの向上
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
6	7~8
	9~10

B										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up				1						0:05:00
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	×	4	1	0' 50"	2	50 FR 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板が前傾させる	100		0:03:20
	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
	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 プイあり	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ワンハント(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手	100		0:03:20
			1	4	0' 30"	1	レスト30秒			0:02:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム	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			
swim										
1)	100	×	3	3	1' 50"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900		0:16:30
2)	50	×	3	3	0' 50"	8	80~ FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	450		0:07:30
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	100		0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100		0:03:20
	25	×	6	1	0' 45"	2	50 FR 奇数:ノーボードキック 偶数:スイム	150		0:04:30
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒			
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	85~ FR ハート 神経系刺激	50		0:02:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total								2750		1:27:00



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 エアロビックの向上
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
	7~8
6	9~10

C										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up				1						0:05:00
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	×	4	1	0' 55"	2	50 FR 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50 FR オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板が前傾させる	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	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		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	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		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50 FR ワンハント(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	100		0:03:40
			1	3	0' 30"	1	レスト30秒			0:01:30
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70 FR フォーム	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			
swim										
1)	50	×	3	3	1' 10"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450		0:10:30
2)	50	×	3	3	1' 00"	8	80~ FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	450		0:09:00
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	100		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50 FR 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100		0:03:40
	25	×	6	1	0' 50"	2	50 FR 奇数:ノーボードキック 偶数:スイム	150		0:05:00
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒			
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	85~ FR ハート 神経系刺激	50		0:02:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total								2300		1:26:20



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【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				1						0:05:00
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	×	4	1	1' 05"	2	50 FR 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 00"	2	50 FR オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板が前傾させる	100		0:04:00
	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
	25	×	4	1	1' 00"	2	50 FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50 FR ワンハント(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手	100		0:04:00
			1	4	0' 30"	1	レスト30秒			0:02:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム	50		0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50		0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50		0:01:20
							レストなし			
swim										
1)	50	×	2	3	1' 20"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:08:00
2)	50	×	3	3	1' 05"	8	80~ FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	450		0:09:45
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	100		0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50 FR 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100		0:04:20
	25	×	6	1	1' 00"	2	50 FR 奇数:ノーボードキック 偶数:スイム	150		0:06:00
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒			
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	85~ FR ハード 神経系刺激	50		0:02:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total								2000		1:26:15



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
6	7~8
	9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
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	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板が前傾させる	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
			1	4	0' 30"	1				0:02:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム	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
swim											
1)	25	×	6	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:10:00
2)	25	×	3	2	0' 40"	8	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
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	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:40
	25	×	6	1	1' 05"	2	50	FR	奇数:ノーボードキック 偶数:スイム	150	0:06:30
			1	1	0' 30"	1					
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	85~	FR	ハート 神経系刺激	50	0:03:00
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1650	1:26:10	