



【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
6	5~6
	7~8
	9~10

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 プイあり	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) 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' 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)	50	×	5	2	0' 45"	8	80~ FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	500	0:07:30
2)	100	×	3	2	1' 40"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:00
3)	25	×	6	2	0' 30"	8	80~ FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00
			1	1	2' 00"	1	1)→3)レストなし 3)→1)レスト2分		0:02:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
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								2850	1:26:10



【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
6	5~6
	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 ブイあり	100	0:03:20
	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' 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)	50	×	4	2	0' 50"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	400	0:06:40
2)	100	×	3	2	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:00
3)	25	×	4	2	0' 30"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
			1	1	2' 00"	1			1)→3)レストなし 3)→1)レスト2分		0:02:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	150	0:04:00	
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	ハード 神経系刺激	50	0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2650		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】
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

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 ワンハンド(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	×	4	2	1' 00"	8	80~	FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	400	0:08:00
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:30
3)	25	×	4	2	0' 30"	8	80~	FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
			1	1	2' 00"	1		1)→3)レストなし 3)→1)レスト2分		0:02:00
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' 00"	9	85~	FR ハード 神経系刺激	50	0:02:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:26:50



【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
6	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	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	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	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	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	FR	ワンハンド(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	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
								レストなし		
swim										
1)	50	×	3	2	1' 05"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:30
3)	25	×	3	2	0' 30"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
			1	1	2' 00"	1		1)→3)レストなし 3)→1)レスト2分		0:02:00
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	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	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	FR	ハード 神経系刺激	50	0:02:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2000	1:26:30



【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	【強度】 1~2
【主観的強度】 6	3~4
	5~6
	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	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	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ヒート板が前傾させる	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	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	FR	1キックローリングストローク~2ヒート フイあり	100	0:04:20
			1	4	0' 30"	1		レスト30秒		0:02:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
								レストなし		
swim										
1)	25	×	4	2	0' 40"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	25	×	2	2	0' 50"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:20
3)	25	×	2	2	0' 30"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:00
			1	1	2' 00"	1		1)→3)レストなし 3)→1)レスト2分		0:02:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	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	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		レスト30秒		
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	FR	ハード 神経系刺激	50	0:03:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1650	1:25:50