



【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

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' 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)	100	×	3	2	1' 30"	7	80~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	600	0:09:00	
2)	50	×	6	2	0' 55"	3	85~ FR ↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:11:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 1セット:ハドルスイム 2セット:スイム		0:01:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	85~ FR 1)よりもスピードアップ HR28~/10秒 16~/秒	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2350	0:57:50



【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	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 プイあり	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) プイあり 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)	100	× 3	2	1' 50"	7	80~ FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	600	0:11:00	
2)	50	× 4	2	1' 00"	3	85~ FR	↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:08:00	
			1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00	
swim	50	× 2	1	1' 30"	9	85~ FR	1)よりもスピードアップ HR28~/10秒 16~/秒	100	0:03:00	
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00	
Total								2100	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 プイあり	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) プイあり 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)	50	×	4	2	1' 15"	7	80~ FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	400	0:10:00
2)	50	×	3	2	1' 30"	3	85~ FR	↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	300	0:09:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
swim	25	×	2	1	0' 45"	9	85~ FR	1)よりもスピードアップ HR28~/10秒 16~/秒	50	0:01:30
DOWN										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1600	0:56:20