



【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 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	
swim											
1)	50	×	6	3	0' 45"	7	80~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	900	0:13:30	
2)	50	×	6	2	0' 55"	3	85~	FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:11:00	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2500	0:58:50	



【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

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 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' 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											
swim											
1)	50	×	5	3	0' 50"	7	80~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	750	0:12:30	
2)	50	×	5	2	1' 00"	3	85~	FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	500	0:10:00	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2250	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

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ブレス 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 ブイあり	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) 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	0:03:20	
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											
swim											
1)	50	×	4	3	0' 55"	7	80~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	600	0:11:00	
2)	50	×	4	2	1' 05"	3	85~	FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:08:40	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分		0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2000	0:56:20	



【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

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ブレス 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 ブイあり	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) 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	0:03:20	
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											
swim											
1)	50	×	4	3	1' 00"	7	80~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	600	0:12:00	
2)	50	×	4	2	1' 10"	3	85~	FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:09:20	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2000	0:58:30	



【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	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ブレス 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 ブイあり	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) 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	0:04:00	
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											
swim											
1)	50	×	3	3	1' 10"	7	80~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:10:30	
2)	25	×	6	2	0' 40"	3	85~	FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	300	0:08:00	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1750	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

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ブレス 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 ブイあり	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) 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	0:04:00	
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											
swim											
1)	50	×	3	3	1' 15"	7	80~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:11:15	
2)	25	×	6	2	0' 50"	3	85~	FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	300	0:10:00	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1600	0:58:05	