



【テーマ】  
 強化期  
 乳酸除去能力の向上  
 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

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	
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	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m フイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:06:00
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											
swim											
1)	100	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	400	0:05:40
2)	100	×	3	4	1' 35"	3	65~75	FR	↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	1200	0:19:00
			1	3	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2550	0:58:30



【テーマ】  
強化期  
乳酸除去能力の向上  
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
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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25 × 6	1	1' 05"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m フイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:06:30
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)	100 × 1	4	1' 35"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	400	0:06:20
2)	100 × 3	3	1' 45"	3	65~75	FR	↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	900	0:15:45
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2250	0:57:15



【テーマ】  
強化期  
乳酸除去能力の向上  
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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25 × 6	1	1' 05"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m フイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:06:30
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)	100 × 1	4	1' 45"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	400	0:07:00
2)	50 × 5	3	0' 55"	3	65~75	FR	↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	750	0:13:45
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2100	0:57:05



【テーマ】  
強化期  
乳酸除去能力の向上  
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	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	×	6	1	1' 10"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m フイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:07:00	
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)	100	×	1	4	1' 55"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	400	0:07:40	
2)	50	×	4	3	1' 05"	3	65~75 FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:13:00	
			1	3	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1950	0:58:00	



【テーマ】  
強化期  
乳酸除去能力の向上  
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		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' 40"				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	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m フイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:08:00
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	×	1	3	1' 05"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	150	0:03:15
2)	50	×	4	3	1' 10"	3	65~75	FR	↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:14:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1700	0:57:05



【テーマ】  
強化期  
乳酸除去能力の向上  
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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:08:00	
swim										
1)	50	×	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	100	0:01:30	
2)	50	×	1	2	0' 45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:30	
3)	50	×	1	2	0' 45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:30	
レストなし										
swim										
1)	50	×	1	4	1' 10"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:40	
2)	50	×	4	3	1' 20"	3	65~75 FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:16:00	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1750	0:57:30	