

【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

, 0~

				, ,			,		Α		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	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	0:03:0
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	0:03:0
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 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	0:06:0
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	100	0:01:4
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:01:4
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:01:4
									レストなし		
swim											
1)	50	×	4	2	0' 45"	8	85 ~	FR	ハート・HR28~/10秒 16~/秒	400	0:06:0
2)	200	×	3	2	3'05"	4	65 ~ 75	FR	↓ リカバリ− HR22~24/10秒 12~14/秒	1200	0:18:3
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:0
OWN	100	v	1	1		1				100	0.02.0
Total	100		1	<u> </u>		I					0:03:0 0:57:
ıotai						l	l			2550	U.U /



【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

1~2 3~4 5~6 7~8

【強度】

				1	ı		1		В	1	
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	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	×	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 プイあり 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	X	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	100	0:01:5
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピート・アップ	100	0:01:5
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピ ^ー ト・アップ	100	0:01:5
									レストなし		
swim											
1)	50	×	4	2	0' 50"	8	85 ~	FR	ハート・HR28~/10秒 16~/秒	400	0:06:4
2)	150	×	3	2	2' 35"	4	65 ~ 75	FR	↓リカハ˙リー HR22~24/10秒 12~14/秒	900	0:15:3
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:0
NOWN!	100	~	4	4		4				100	0.02-0
OWN Total	100	<u> </u>		ı		ı	<u> </u>			100 2250	0:03:0 0:56:5



【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

									С		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
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	0:05:20
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
4 111.		• •	•	•	0 00	_			7 1 1 177 C 1 1 1 1 1 1 2 2 3 3 2 1 7		0.00.10
drill	25	¥	1	1	0' 50"	2	~50	ED	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
ur III	ZJ	^	4	1	0 50	2	30	ГΠ	71 f f 77 2 A F H 一 7 1 7 レ A 可 . 石 I H C I 円 . 在 I H C	100	0.03.20
1.20	ΩE	.,	•	4	1'0E"	0	·FO		00 US 6*4.21 0 6 4 5 5 6 0 US 6*21 0 6 /40 5 5 0* / 15 U	450	2.00.00
drill	25	X	б	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 ブイあり	150	0:06:30
									2回ローリングを入れて3回目にストローク		
swim											
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	×		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)よりスピート・アップ	100	0:02:00
					. ••				レストなし		O O E O
swim									VALAC		
SWIIII											
1)	50	×	4	2	0' 55"	8	85 ~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	400	0:07:20
2)	100	×	4	2	1'55"	4	65 ~ 75	FR	↓ リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	800	0:15:20
-/							00 , 0				01.0.20
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total				\top		<u> </u>				2150	0:58:30
					<u> </u>						



【 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

0,

									D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	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 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	0:07:00
swim											
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・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
swim									レストなし		
1)	50	×	4	2	1'00"	8	85 ~	FR	ハート・HR28~/10秒 16~/秒	400	0:08:00
2)	100	×	3	2	2'05"	4	65 ~ 75	FR	↓ リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:12:30
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1950	0:57:20



【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

									E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	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	×	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	X	1	2	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	100	0:02:30
2)	50	×	1	2	1' 15"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート*アッフ°	100	0:02:30
3)	50	×	1	2	1' 15"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:02:30
									レストなし		
swim											
1)	50	×	2	2	1'05"	8	85~	FR	ハート・HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:20
2)	100	×	3	2	2' 15"	3	65 ~ 75	FR	↓リカハ [*] リー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:13:30
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1750	0:57:40



【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

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 0.05:2ℓ drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR /-ホ'-ト'キック ビート板なし けのび姿勢をキープ 100 0.04:0ℓ drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR サイト'キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き 100 0.04:0ℓ drill 25 × 6 1 1'20" 2 ~50 FR サイト'キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き 100 0.04:0ℓ 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 0.08:0ℓ 2回ローリング・を入れて3回目にストローク 100 0.01:3ℓ 2) 50 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスとート・ブップ・ 100 0.01:3ℓ 3) 50 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスとート・ブップ・ 100 0.01:3ℓ 5										F		
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 0.05:2ℓ drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR /-ホ'-ト'キック ビート板なし けのび姿勢をキープ 100 0.04:0ℓ drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR サイト'キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き 100 0.04:0ℓ drill 25 × 6 1 1'20" 2 ~50 FR サイト'キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き 100 0.04:0ℓ 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 0.08:0ℓ 2回ローリング・を入れて3回目にストローク 100 0.01:3ℓ 2) 50 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスとート・ブップ・ 100 0.01:3ℓ 3) 50 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスとート・ブップ・ 100 0.01:3ℓ 5					Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR /-ホートキック 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 サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き 100 0:04:00 drill 25 × 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 プ・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 2回ローリング・を入れて3回目にストローク 100 0:01:30 2) 50 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりストートアップ 100 0:01:30 2) 50 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりストートアップ 100 0:01:30 レストなし 100 0:01:30 レストなし 11 1'00" 1 1 1)→2)レストなし 20→1)レストなし 20→1)レスト60秒 0:01:00	NA/	OF		_	4	0' 40"	4		0110	ガキャ種ロズ白什の単能ナモー	000	0:05:00
drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR サイト・キック 2ストローク1フ・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 swim 1) 50 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR フォーム ワンハント・のタイミング・を意識 100 0:01:30 2) 50 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスピート・アップ 100 0:01:30 3) 50 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスピート・アップ 100 0:01:30 レストなし 20 0:05:20 20 1 1 1 1'00" 1 1 1)→2)レストなし 20 0:05:20 20 0:05:20 20 1 1 1 1'00" 1 1 1)→2)レストなし 2) →1)レスト60秒 0:01:00 0:01:00 20 0:05:20 20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:05:20 20 0:0	w-up	25	X	8	ı	0 40	ı		CHO	好さな俚日で身体の状態をナエック	200	0:05:20
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 swim 1) 50 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR 7オーム 7ンハントのタイミングを意識 100 0:01:30 2) 50 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスピートアップ 100 0:01:30 3) 50 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスピートアップ 100 0:01:30 レストなし swim 1) 25 × 4 2 0'40" 8 85~ FR ハート・HR28~/10秒 16~/秒 200 0:05:20 2) 50 × 6 2 1'20" 3 65~75 FR ↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒 600 0:16:00 1 1 1'00" 1 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 0:01:00	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
2回ローリングを入れて3回目にストローク swim 1) 50 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR 7ォーム ワンハントのタイミングを意識 100 0:01:30 2) 50 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓ 1)よりスピート・アップ 100 0:01:30 3) 50 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓ 2)よりスピート・アップ 100 0:01:30 レストなし swim 1) 25 × 4 2 0'40" 8 85~ FR ハート・HR28~/10秒 16~/秒 200 0:05:20 2) 50 × 6 2 1'20" 3 65~75 FR ↓リカハ・リー HR22~24/10秒 12~14/秒 600 0:16:00 1 1 1'00" 1 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 0:01:00	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
1) 50 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR フォーム ワンハント・のタイミングを意識 100 0:01:30 0:01:	drill	25	×	6	1	1'20"	2	~50	FR		150	0:08:00
2) 50 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスピート・アップ 100 0:01:30 0:01	swim											
3) 50 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスピート・アップ 100 0:01:30 レストなし swim 1) 25 × 4 2 0'40" 8 85~ FR ハート・HR28~/10秒 16~/秒 200 0:05:20 2) 50 × 6 2 1'20" 3 65~75 FR ↓リカハ・リー HR22~24/10秒 12~14/秒 600 0:16:00 1 1 1'00" 1 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 0:01:00	1)	50	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	100	0:01:30
レストなし 1) 25 × 4 2 0'40" 8 85~ FR ハート・HR28~/10秒 16~/秒 200 0:05:20 2) 50 × 6 2 1'20" 3 65~75 FR ↓リカハ・リー HR22~24/10秒 12~14/秒 600 0:16:00 1 1 1'00" 1 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 0:01:00 DOWN 100 × 1 1 1 1 1 1 1 1 100 0:03:00	2)	50	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピート・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
1) 25 × 4 2 0'40" 8 85~ FR ハート・HR28~/10秒 16~/秒 200 0:05:20 2) 50 × 6 2 1'20" 3 65~75 FR ↓リカハ・リー HR22~24/10秒 12~14/秒 600 0:16:00 1 1 1'00" 1 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 0:01:00 DOWN 100 × 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1										レストなし		
2) 50 × 6 2 1'20" 3 65~75 FR ↓リカハ・リー HR22~24/10秒 12~14/秒 600 0:16:00 1 1 1'00" 1 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 0:01:00 0:00:00 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	swim											
1 1 1'00" 1 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 0:01:00 DOWN 100 × 1 1 1 1 100 0:03:00	1)	25	×	4	2	0'40"	8	85 ~	FR	ハート・HR28~/10秒 16~/秒	200	0:05:20
DOWN 100 × 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2)	50	×	6	2	1' 20"	3	65 ~ 75	FR	↓ リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:16:00
				1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
	DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
	Total										1750	0:58:10