



【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	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 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	0:06:00	
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)	50	×	4	2	0' 45"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	400	0:06:00	
2)	100	×	6	2	1' 35"	4	65~75 FR T字ターン 1500mlレースペース HR22~24回/10秒 13~15回/6秒	1200	0:19:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット目:パドル+ブイ 2セット目:スイム			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2550	0:58:20	



【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
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 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	0:06:30
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)	50	× 3	2	0' 50"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:05:00
2)	100	× 5	2	1' 45"	4	65~75	FR T字ターン 1500mレースペース HR22~24回/10秒 13~15回/6秒	1000	0:17:30
			1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット目:パドル+ブイ 2セット目:スイム		0:01:00
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								2250	0:57:10



【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 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	0:06:30
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)	50 × 3	2	0' 55"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:05:30
2)	100 × 4	2	1' 55"	4	65~75	FR	T字ターン 1500mレースペース HR22~24回/10秒 13~15回/6秒	800	0:15:20
		1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット目:パドル+ブイ 2セット目:スイム		0:01:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2050	0:56:40



【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
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
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
swim									
1)	50 × 2	2	1' 00"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:00
2)	100 × 4	2	2' 05"	4	65~75	FR	T字ターン 1500mレースペース HR22~24回/10秒 13~15回/6秒	800	0:16:40
		1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット目:パドル+ブイ 2セット目:スイム		0:01:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								1950	0:57:30



【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

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	×	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	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	×	2	2	1' 05"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:20	
2)	100	×	3	2	2' 10"	4	65~75 FR T字ターン 1500mレースペース HR22~24回/10秒 13~15回/6秒	600	0:13:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット目:パドル+ブイ 2セット目:スイム			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1750	0:57:10	



【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
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 × 2	2	1' 10"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:40
2)	100 × 3	2	2' 30"	4	65~75	FR	T字ターン 1500mレースペース HR22~24回/10秒 13~15回/6秒	600	0:15:00
		1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット目:パドル+ブイ 2セット目:スイム		0:01:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								1750	0:56:30