



【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プレス 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	100	×	3	2	1' 30"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	600	0:09:00	
			1	1	1' 30"	1	レスト90秒			0:01:30
swim	200	×	5	1	3' 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	1000	0:15:25	
1~3本:フイのみ 4~5本:スィム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2550	0:58:15	



【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

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	100	×	3	2	1' 40"	8	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	600	0:10:00	
			1	1	1' 30"	1		レスト90秒			0:01:30
swim	200	×	3.5	1	3' 30"	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	700	0:12:15	
1~2本:ブイのみ 3本~:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2250	0:57:25	



【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	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' 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	100	×	3	2	1' 50"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	600	0:11:00	
			1	1	1' 30"	1	レスト90秒			0:01:30
swim	150	×	4	1	2' 50"	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	600	0:11:20	
1~2本:ブイのみ 3~4本:スィム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2150	0:58:40	



【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	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	100	×	2	2	2' 00"	8	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	400	0:08:00	
			1	1	1' 30"	1		レスト90秒		0:01:30	
swim	150	×	4	1	3' 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	600	0:12:20	
1~2本:ブイのみ 3~4本:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1950	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  
 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	50	×	4	2	1' 05"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	400	0:08:40	
			1	1	1' 00"	1	レスト60秒			0:01:00
swim	150	×	3	1	3' 20"	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	450	0:10:00	
1~2本:ブイのみ 3本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1800	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

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)	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	50	×	3	2	1' 10"	8	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	300	0:07:00
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00
swim	150	×	4	1	3' 40"	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	0:14:40
1~2本:ブイのみ 3~4本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1700	0:58:30