



【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 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	50	×	4	2	0' 45"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	400	0:06:00	
			1	1	1' 30"	1	レスト90秒			0:01:30
swim	300	×	4	1	4' 35"	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	1200	0:18:20	
DOWN	100	×	1	1		1				0:03:00
Total									2550	0:58:10



【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

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	50	×	4	2	0' 50"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	400	0:06:40	
			1	1	1' 30"	1	レスト90秒			0:01:30
swim	300	×	3	1	5' 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	900	0:15:30	
DOWN	100	×	1	1		1				
Total									2250	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
 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	50	×	4	2	0' 55"	8	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	400	0:07:20	
			1	1	1' 30"	1		レスト90秒			0:01:30
swim	200	×	4	1	3' 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	800	0:15:00	
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	50	×	3	2	1' 00"	8	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	300	0:06:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒			0:01:00
swim	200	×	3.5	1	4' 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	700	0:14:17	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1950	0:57:08	



【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)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
レストなし										
swim	50	×	3	2	1' 05"	8	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	300	0:06:30
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00
swim	200	×	3	1	4' 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	0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1700	0:56:50



【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	25	×	5	2	0' 40"	8	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	250	0:06:40	
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒			0:01:00
swim	200	×	3	1	5' 00"	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	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1650	0:58:30	