



【テーマ】強化期
 姿勢作り 腰を浮かせる
 有酸素能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化
 ローリングとストロークのタイミング

| | |
|----------|------|
| 【泳法注意】 | 1~2 |
| 姿勢・タイミング | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 6 | 7~8 |
| | 9~10 |

| A | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|----------------------------------|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 | FR | オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック ↑と同じ姿勢で手を沈め過ぎず腰を浮かせる | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 | FR | サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | ワンハンド(手は前キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手 | 100 | 0:03:40 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 35" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース 10秒HR22~23 | 400 | 0:06:20 |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 35" | 4 | 60~70 | FR | 1)よりペースアップ 10秒HR23~24 | 400 | 0:06:20 |
| 3) | 100 | × | 4 | 2 | 1' 30" | 8 | 80~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 800 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| C-down | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2500 | 0:58:40 | |



【テーマ】強化期
 姿勢作り 腰を浮かせる
 有酸素能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化
 ローリングとストロークのタイミング

| 【泳法注意】 | 【強度】 |
|----------|------|
| 姿勢・タイミング | 1~2 |
| 【主観的強度】 | 3~4 |
| 6 | 5~6 |
| | 7~8 |
| | 9~10 |

| B | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|---|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック ↑と同じ姿勢で手を沈め過ぎず腰を浮かせる | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | ワンハンド(手は前キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手 | 100 | 0:04:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | 50 | 0:01:00 |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | 5 | 70~80 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:00 |
| 3) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | 7 | 80~ | FR | ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:00 |
| | | | | | | | | | レスト無し | | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 50" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース 10秒HR22~23 | 400 | 0:07:20 |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 50" | 4 | 60~70 | FR | 1)よりペースアップ 10秒HR23~24 | 400 | 0:07:20 |
| 3) | 100 | × | 3 | 2 | 1' 45" | 8 | 80~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 600 | 0:10:30 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | | セットレスト1分 | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | | 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない | | |
| C-down | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2150 | 0:58:00 | |



【テーマ】強化期
 姿勢作り 腰を浮かせる
 有酸素能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 6

【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック ↑と同じ姿勢で手を沈め過ぎず腰を浮かせる | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | 50 | FR | ワンハンド(手は前キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手 | 100 | 0:04:20 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 05" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | 50 | 0:01:05 |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 05" | 5 | 70~80 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:05 |
| 3) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 05" | 7 | 80~ | FR | ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:05 |
| | | | | | | | | | レスト無し | | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 00" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース 10秒HR22~23 | 400 | 0:08:00 |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 00" | 4 | 60~70 | FR | 1)よりペースアップ 10秒HR23~24 | 400 | 0:08:00 |
| 3) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 55" | 8 | 80~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 400 | 0:07:40 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | | セットレスト1分 | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | | 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない | | |
| C-down | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1950 | 0:58:05 | |



【テーマ】強化期
 姿勢作り 腰を浮かせる
 有酸素能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 6

【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150 | 0:05:00 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック ↑と同じ姿勢で手を沈め過ぎず腰を浮かせる | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | ワンハント(手は前キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手 | 100 | 0:04:40 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 10" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | 50 | 0:01:10 |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 10" | 5 | 70~80 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:10 |
| 3) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 10" | 7 | 80~ | FR | ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:10 |
| | | | | | | | | | レスト無し | | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 1 | 2 | 2' 15" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース 10秒HR22~23 | 200 | 0:04:30 |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 15" | 4 | 60~70 | FR | 1)よりペースアップ 10秒HR23~24 | 400 | 0:09:00 |
| 3) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 10" | 8 | 80~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 400 | 0:08:40 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | | セットレスト1分 | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | | 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない | | |
| C-down | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1700 | 0:57:50 | |



【テーマ】強化期
 姿勢作り 腰を浮かせる
 有酸素能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化
 ローリングとストロークのタイミング

| | |
|----------|------|
| 【泳法注意】 | 1~2 |
| 姿勢・タイミング | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 6 | 7~8 |
| | 9~10 |

| E | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|---|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | 1 | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150 | | 0:05:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる | 100 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック ↑と同じ姿勢で手を沈め過ぎず腰を浮かせる | 100 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | 1キックローリングストローク~2ビート 1.2t ブイあり 3.4t ブイ無し | 100 | 0:04:40 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | 50 | 0:01:40 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 5 | 70~80 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:40 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 7 | 80~ | FR | ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:40 |
| レスト無し | | | | | | | | | | | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 1 | 2 | 3' 00" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース 10秒HR22~23 | 200 | 0:06:00 |
| 2) | 100 | × | 1 | 2 | 3' 00" | 4 | 60~70 | FR | 1)よりペースアップ 10秒HR23~24 | 200 | 0:06:00 |
| 3) | 50 | × | 3 | 2 | 1' 20" | 8 | 80~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 300 | 0:08:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | | セットレスト1分 | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | | 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない | | |
| C-down | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | | | 1400 | 0:59:10 |