



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 エアロビックの向上
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【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 |

| 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 | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:03:00 |
| | 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 ビート板が前傾させる | 100 | 0:03:00 |
| | 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 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 | FR | 1キックローリングストローク~2ビート フイあり | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 | 100 | 0:03:20 |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | 1 | | | レスト30秒 | 0:02:00 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | 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) | 100 | × | 3 | 3 | 1' 30" | 7 | 80~ | FR | ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 | 900 | 0:13:30 |
| 2) | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 300 | 0:05:30 |
| | | | 1 | 2 | 2' 00" | 1 | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト2分 | | 0:04:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリー | 100 | 0:02:40 | |
| pull | 100 | × | 8 | 1 | 1' 40" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 800 | 0:13:20 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3100 | 1:26:40 | |



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【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

| 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 | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:03:20 |
| | 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 ヒート板が前傾させる | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 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 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | 1キックローリングストローク~2ヒート フイあり | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 | 100 | 0:03:20 |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | 1 | | | レスト30秒 | 0:02:00 | |
| 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 |
| | | | | | | | | | レストなし | | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 2 | 1' 40" | 7 | 80~ | FR | ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 | 600 | 0:10:00 |
| 2) | 50 | × | 3 | 2 | 1' 00" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 300 | 0:06:00 |
| | | | 1 | 2 | 2' 00" | 1 | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト2分 | | 0:04:00 |
| 1) | 100 | × | 2 | 1 | 1' 40" | 7 | 80~ | FR | ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 | 200 | 0:03:20 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 | |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 600 | 0:11:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2800 | | 1:26:30 |



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 エアロビックの向上
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【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 | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:03:40 |
| | 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 ヒート板が前傾させる | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 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 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | 1キックローリングストローク~2ヒート フイあり | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 | 100 | 0:03:40 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | | レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | 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 | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 2 | 1' 55" | 7 | 80~ | FR | ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 | 600 | 0:11:30 |
| 2) | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 150 | 0:03:30 |
| | | | 1 | 1 | 2' 00" | 1 | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト2分 | | 0:02:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | | 0:03:00 |
| pull | 100 | × | 7 | 1 | 2' 05" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 700 | 0:14:35 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2550 | | 1:26:15 |



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 エアロビックの向上
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

| | |
|----------|------|
| 【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 |

| D | | | | | | | | | | | |
|-------|----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|-----------------------------------|---------|---------|
| | | | 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 | 1' 05" | 2 | 50 | FR | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:04:20 |
| | 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 ビート板が前傾させる | 100 | 0:04:00 |
| | 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 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 | 100 | 0:04:00 |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | 1 | | | レスト30秒 | 0:02:00 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | 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 | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 3 | 1' 10" | 7 | 80~ | FR | ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 | 450 | 0:10:30 |
| 2) | 25 | × | 4 | 2 | 0' 40" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 200 | 0:05:20 |
| | | | 1 | 2 | 2' 00" | 1 | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト2分 | | 0:04:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:00 |
| pull | 50 | × | 9 | 1 | 1' 15" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 450 | 0:11:15 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2050 | 1:25:45 | |



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 エアロビックの向上
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

| | |
|----------|------|
| 【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 | 0'55" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150 | 0:05:30 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1'10" | 2 | 50 | FR | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1'05" | 2 | 50 | FR | オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板が前傾させる | 100 | 0:04:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1'05" | 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 | 0:04:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1'05" | 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 | 0:04:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1'05" | 2 | 50 | FR | 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり | 100 | 0:04:20 |
| | | | 1 | 4 | 0'30" | 1 | | | | 0:02:00 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0'45" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 4 | 3 | 0'40" | 7 | 80~ | FR | ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 | 300 | 0:08:00 |
| 2) | 25 | × | 4 | 2 | 0'50" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 200 | 0:06:40 |
| | | | 1 | 2 | 2'00" | 1 | | | | 0:04:00 | |
| | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0'50" | 1 | | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:20 |
| pull | 50 | × | 7 | 1 | 1'30" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 350 | 0:10:30 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1750 | 1:26:30 | |