



【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
 乳酸除去能力の向上

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	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	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	×	6	1	1' 00"	2	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	150		0:06:00
			1	4	0' 30"	1		2回ローリングを入れて3回目にストローク レスト30秒			0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	100		0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:01:40
								レストなし			
swim											
1)	100	×	1	2	1' 30"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200		0:03:00
2)	200	×	3	2	3' 10"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16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 キックとストロークのタイミング			0:01:00
pull	100	×	9	1	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900		0:14:15
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3250		1:24:35



【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
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	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	FR	ノーボートキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	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
	25	×	6	1	1' 05"	2	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	150		0:06:30
			1	4	0' 30"	1		2回ローリングを入れて3回目にストローク レスト30秒			0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	FR	フォーム	100		0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:01:50
								レストなし			
swim											
1)	100	×	1	2	1' 35"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200		0:03:10
2)	200	×	3	2	3' 30"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1200		0:21:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 キックとストロークのタイミング			0:01:00
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:10:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2950		1:25:00



【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
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	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	FR	ノーボートキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	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		0:03:40
	25	×	6	1	1'05"	2	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	150		0:06:30
			1	4	0'30"	1		2回ローリングを入れて3回目にストローク レスト30秒			0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	1'05"	3	FR	フォーム	100		0:02:10
2)	50	×	1	2	1'05"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:02:10
3)	50	×	1	2	1'05"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:02:10
								レストなし			
swim											
1)	50	×	2	2	0'55"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200		0:03:40
2)	100	×	4	2	2'05"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	800		0:16:40
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 キックとストロークのタイミング			0:01:00
pull	50	×	11	1	1'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	550		0:11:55
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2500		1:24:35



【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
 乳酸除去能力の向上

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	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	FR	ノーボートキック けのび姿勢をキープ	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	×	6	1	1' 15"	2	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 プイあり	150		0:07:30
			1	4	0' 30"	1		2回ローリングを入れて3回目にストローク レスト30秒			0:02:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50		0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50		0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50		0:01:20
								レストなし			
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	100		0:02:10
2)	100	×	4	2	2' 20"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	800		0:18:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 キックとストロークのタイミング			0:01:00
pull	50	×	9	1	1' 15"	3	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									2150		1:24:15



【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
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	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	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	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	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	FR	1キックローリングストローク~2ヒート フイあり	100	0:04:20
			1	5	0'30"	1		レスト30秒		0:02:30
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0'45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0'45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
								レストなし		
swim										
1)	25	×	4	2	0'40"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	50	×	4	2	1'25"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	400	0:11:20
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 キックとストロークのタイミング		0:01:00
pull	50	×	8	1	1'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:12:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:10