



【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	3	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			0:01:30
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)	200	×	1	2	2' 55"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	400		0:05:50
2)	200	×	4	2	3' 05"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1600		0:24:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キックとストロークのタイミング			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 20"	9	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	50		0:00:40
2)	25	×	1	2	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:02:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3200		1:24:50



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

4

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	ノーボードキック 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プレス 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	3	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			0:01:30
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)	200	×	1	2	3' 15"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	400		0:06:30
2)	150	×	4	2	2' 35"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1200		0:20:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キックとストロークのタイミング			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 25"	9	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	50		0:00:50
2)	25	×	1	2	1' 15"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50		0:02:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2800		1:23:50



【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	ノーボードキック 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プレス 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	3	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			0:01:30
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)	150	×	1	2	2' 55"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300		0:05:50
2)	100	×	5	2	2' 05"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1000		0:20:50
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キックとストロークのタイミング			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	9	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	50		0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 15"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50		0:02:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2450		1:24:10



【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	ノーボードキック 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 フイあり	150		0:07:30
			1	3	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			0:01:30
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)	150	×	1	2	3' 20"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300		0:06:40
2)	100	×	4	2	2' 30"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	800		0:20:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キックとストロークのタイミング			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 35"	9	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	50		0:01:10
2)	25	×	1	2	1' 15"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:02:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2100		1:24:30



【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  
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

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 ビ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 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	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ビート ブイあり	100	0:04:20
			1	4	0' 30"	1		レスト30秒		0:02:00
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)	50	×	2	2	1' 20"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	50	×	6	2	1' 25"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:17:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キックとストロークのタイミング		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	1	2	0' 35"	9	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	50	0:01:10
2)	25	×	1	2	1' 15"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:02:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:50