



【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

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	ノーボートキック 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)	100	×	1	3	1' 25"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300		0:04:15
2)	100	×	5	3	1' 30"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1500		0:22:30
			1	2	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			0:02:00
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	4	0' 20"	9	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	100		0:01:20
2)	25	×	1	4	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:04:40
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3100		1:25:35



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
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)	100	×	1	3	1' 35"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300		0:04:45
2)	100	×	4	3	1' 40"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1200		0:20:00
			1	2	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			0:02:00
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	3	0' 25"	9	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	75		0:01:15
2)	25	×	1	3	1' 15"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	75		0:03:45
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2750		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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
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)	100	×	1	3	1' 55"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300		0:05:45
2)	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	900		0:18:00
			1	2	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			0:02:00
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' 30"	9	FR	ハート 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									2400		1:24:05



【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

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	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	×	1	3	1' 10"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:30
2)	100	×	3	3	2' 30"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	900	0:22:30
			1	2	1' 00"	1					0:02:00
											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
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	85~	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	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2050	1:25:20



【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
			1	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
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)	50	×	1	3	1'20"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:00
2)	50	×	5	3	1'30"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	750	0:22:30
			1	2	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		0:02:00
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	1:24:40