



【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	50	×	4	3	0' 45"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	600	0:09:00
			1	2	1' 00"	1		レスト60秒		0:02:00
swim	200	×	6	1	3' 05"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1200	0:18:30
								1-3本:フイあり 4-6本:スィム		
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	3	0' 20"	9	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	75	0:01:00
2)	25	×	1	3	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	75	0:03:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3050	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】
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	ノーホートキック 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	50	×	3	3	0' 50"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	450	0:07:30
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:02:00
swim	200	×	5	1	3' 25"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1000	0:17:05
								1-3本:フイあり 4-5本:スイム		
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									2700	1:24:25



【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	ノーホートキック 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	50	×	3	3	0' 55"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	450	0:08:15	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:02:00	
swim	150	×	5	1	3' 05"	5	FR	1500mレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	750	0:15:25	
								1-3本:フイあり 4-5本:スイム			
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:30	
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									2400	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】	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	ノーホートキック 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 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	50	×	3	2	1' 05"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	150	×	5	1	3' 40"	5	FR	1500mlレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	750	0:18:20
								1-2本:フイあり 3-4本:スイム		
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:30
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									2100	1:24:40



【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
 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
			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	50	×	3	2	1'25"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:08:30
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	100	×	6	1	2'55"	5	FR	1500mlレースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:17:30
								1-3本:アイあり 4-6本:スイム		
cho	25	×	6	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:05:00
swim										
1)	25	×	1	2	0'35"	9	FR	ハート 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									1850	1:24:50