



【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
OWS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	×	6	2	0' 45"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	600	0:09:00
			1	1	1' 30"	1		レスト90秒		0:01:30
swim	200	×	6	1	3' 10"	4	FR	T字ターン 1500mレースペース HR24~26回/10秒 1-3本:フイあり 4-6本:スイム	1200	0:19:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	4	0' 20"	8	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									3050	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
OWS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	×	5	2	0' 50"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	500	0:08:20
			1	1	1' 30"	1		レスト90秒		0:01:30
swim	200	×	5	1	3' 30"	4	FR	T字ターン 1500mレースペース HR24~26回/10秒 1-3本:フイあり 4-5本:スィム	1000	0:17:30
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	4	0' 25"	8	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	100	0:01:40
2)	25	×	1	4	1' 15"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:05:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	1:25:30



【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
OWS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	×	5	2	1' 00"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	500	0:10:00
			1	1	1' 30"	1		レスト90秒		0:01:30
swim	150	×	5	1	3' 05"	4	FR	T字ターン 1500mレースペース HR24~26回/10秒 1-3本:フイあり 4-5本:スィム	750	0:15:25
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	1	3	0' 30"	8	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	75	0:01:30
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									2450	1:26:00



【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
OWS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

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	50	×	4	2	1' 05"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	400	0:08:40
			1	1	1' 30"	1		レスト90秒		0:01:30
swim	100	×	6	1	2' 30"	4	FR	T字ターン 1500mレースペース HR24~26回/10秒 1-3本:フイあり 4-6本:スイム	600	0:15:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	1	3	0' 35"	8	FR	ハード 神経系刺激 フローティングスタート	75	0:01:45
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									2050	1:24:20



【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
 OWS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 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	50	×	4	2	1' 25"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	400	0:11:20
			1	1	1' 30"	1		レスト90秒		0:01:30
swim	100	×	5	1	3' 00"	4	FR	T字ターン 1500mレースペース HR24~26回/10秒 1-3本:フイあり 4-6本:スィム	500	0:15:00
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"	8	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	1:24:00