



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 ローリング&タイミング
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 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	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 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	0:03:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 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 ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:06:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
レストなし										
swim										
1)	100	×	7	1	1' 30"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	700	0:10:30	
2)	200	×	3	1	3' 05"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:09:15	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー			0:01:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	80~ FR 37.5m ハート 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2400	0:58:05	



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 ローリング&タイミング
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【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

B										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 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	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 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	
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~50 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 ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:06:30	
swim										
1)	50	×	1	2	0'55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0'55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0'55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
レストなし										
swim										
1)	100	×	6	1	1'40"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:10:00	
2)	200	×	2.5	1	3'25"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:33	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:01:20
swim	50	×	3	1	1'30"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2200	0:58:33



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 ローリング&タイミング
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【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	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50	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	0:03:40
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50	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
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~50	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 ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:06:30
swim										
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1'00"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1'00"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
レストなし										
swim										
1)	100	×	5	1	1'50"	5	70~80	FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	500	0:09:10
2)	200	×	2.5	1	3'45"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:09:22
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカハリー		0:01:20
swim	50	×	2	1	1'40"	8	80~	FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2050	0:58:32



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 ローリング&タイミング
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【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	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 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	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 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	
drill	25	×	6	1	1'10"	2	~50 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 ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:07:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1'05"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1'05"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10	
レストなし										
swim										
1)	100	×	4	1	2'00"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:00	
2)	200	×	2	1	4'05"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:10	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:01:20
swim	50	×	2	1	1'40"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	100	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1850	0:57:10



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 ローリング&タイミング
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【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	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 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	
drill	25	×	6	1	1'20"	2	~50 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 ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:08:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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)	100	×	4	1	2'10"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:40	
2)	150	×	3	1	3'30"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:10:30	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:01:30
swim	25	×	2	1	1'00"	8	80~ FR ハード フローティングスタート	50	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1700	0:58:30	



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 ローリング&タイミング
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【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

F										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 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	
drill	25	×	6	1	1'20"	2	~50 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 ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:08:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0'45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0'45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
レストなし										
swim										
1)	100	×	4	1	2'20"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:09:20	
2)	150	×	2	1	3'40"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:20	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:01:30
swim	25	×	2	1	1'15"	8	80~ FR ハード フローティングスタート	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1550	0:57:00	