



【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
5	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ブレス 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 ブイあり	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			
1)	100	×	8	1	1' 30"	5	FR	スイム T字ターン レースペース HR24~26回/10秒	800	0:12:00	
2)	100	×	7	1	1' 30"	5	FR	↓	700	0:10:30	
3)	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	プル フォーム ノーマルターン HR22~24回/10秒	600	0:09:30	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	50	×	2	1	1' 30"	7	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	0:03:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3200	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
 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
5	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 プイあり	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		
1)	100	×	7	1	1' 40"	5	FR	スイム T字ターン レースペース HR24~26回/10秒	700	0:11:40
2)	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	↓	600	0:10:00
3)	200	×	2.5	1	3' 30"	4	FR	プル フォーム ノーマルターン HR22~24回/10秒	500	0:08:45
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	2	1	1' 30"	7	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	0:03:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	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
 OWS能力の向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング 【主観的強度】 5	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 プイあり	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			
1)	100	×	5	1	2' 00"	5	FR	スイム T字ターン レースペース HR24~26回/10秒	500	0:10:00	
2)	100	×	4	1	2' 00"	5	FR	↓	400	0:08:00	
3)	150	×	3	1	3' 05"	4	FR	プル フォーム ノーマルターン HR22~24回/10秒	450	0:09:15	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim	50	×	2	1	1' 40"	7	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			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	1:23:55	



【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
5	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			
1)	100	×	4	1	2' 20"	5	FR	スイム T字ターン レースペース HR24~26回/10秒	400		0:09:20
2)	100	×	3	1	2' 20"	5	FR	↓	300		0:07:00
3)	150	×	3	1	3' 45"	4	FR	プル フォーム ノーマルターン HR22~24回/10秒	450		0:11:15
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30
swim	50	×	2	1	1' 50"	7	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		0:03:40
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2100		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
 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
5	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 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		
1)	100	×	4	1	2' 50"	5	FR	スイム T字ターン レースペース HR24~26回/10秒	400	0:11:20
2)	100	×	3	1	2' 50"	5	FR	↓	300	0:08:30
3)	100	×	3	1	3' 00"	4	FR	プル フォーム ノーマルターン HR22~24回/10秒	300	0:09:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:40
swim	50	×	2	1	2' 00"	7	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	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:40