



【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		
pull	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14回~/6秒	800	0:13:20
swim	100	×	10	1	1' 40"	3	FR	↓ボディポジションをキープ	1000	0:16:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン		0:00:30
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	×	4	1	1' 30"	8	FR	25m ハード 25m イージー フローティングスタート	200	0:06:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	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  
 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

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		
pull	100	×	7	1	1' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14回~/6秒	700	0:12:50
swim	100	×	8	1	1' 50"	3	FR	↓ボディポジションをキープ	800	0:14:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン		0:00:30
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	×	4	1	1' 30"	8	FR	25m ハード 25m イージー フローティングスタート	200	0:06:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2700	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
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			
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14回~/6秒	600	0:12:30	
swim	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	↓ボディポジションをキープ	600	0:12:30	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン		0:00:30	
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	×	4	1	1' 40"	8	FR	25m ハード 25m イージー フローティングスタート	200	0:06:40	
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  
 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 プイあり	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			
pull	100	×	5	1	2' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14回~/6秒	500		0:12:30
swim	100	×	5.5	1	2' 30"	3	FR	↓ボディポジションをキープ	550		0:13:45
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン			0:00:30
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	×	3	1	1' 50"	8	FR	25m ハード 25m イージー フローティングスタート	150		0:05:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2050		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
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 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		
pull	50	×	8	1	1' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14回~/6秒	400	0:12:00
swim	50	×	10	1	1' 30"	3	FR	↓ボディポジションをキープ	500	0:15:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
								奇:ノーマルターン 偶:T字ターン		
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	×	3	1	1' 50"	8	FR	25m ハード 25m イージー フローティングスタート	150	0:05:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:50