



【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】

5

【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			
swim											
1)	50	×	3	2	0' 45"	7	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 レースペースよりも速く	300	0:04:30	
2)	200	×	4	2	3' 05"	5	FR	T字ターン レースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1600	0:24:40	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 キックとストロークのタイミング		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	15m ハード フローティングスタート	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3050	1:23:40	



【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】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
5

【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		
swim										
1)	50	×	2	2	0' 50"	7	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 レースペースよりも速く	200	0:03:20
2)	150	×	5	2	2' 40"	5	FR	T字ターン レースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1500	0:26:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 キックとストロークのタイミング		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	FR	15m ハード フローティングスタート	50	0:02:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2800	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】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【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		
swim										
1)	50	×	2	2	0' 55"	7	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 レースペースよりも速く	200	0:03:40
2)	150	×	4	2	3' 00"	5	FR	T字ターン レースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1200	0:24:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 キックとストロークのタイミング ※3セット目:100m×3本		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	FR	15m ハード フローティングスタート	50	0:02:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	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】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
5

【強度】  
1~2  
3~4  
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										
1)	50	×	2	2	1' 05"	7	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 レースペースよりも速く	200	0:04:20
2)	100	×	5	2	2' 20"	5	FR	T字ターン レースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1000	0:23:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 キックとストロークのタイミング		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 10"	8	FR	15m ハード フローティングスタート	50	0:02:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2150	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】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

【強度】  
 1~2  
 3~4  
 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		
swim										
1)	25	×	4	2	0' 40"	7	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 レースペースよりも速く	200	0:05:20
2)	100	×	4	2	2' 55"	5	FR	T字ターン レースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	800	0:23:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 キックとストロークのタイミング		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20
swim	25	×	2	1	1' 15"	8	FR	15m ハード フローティングスタート	50	0:02:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:40