



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【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	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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
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			
P/S										
1)	150	×	1	4	2' 10"	8	80~90 FR ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	600	0:08:40	
2)	100	×	1	4	2' 10"	2	60~70 FR イージー リカバリー HR20~22回/10秒 12~13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目~:スイム	400	0:08:40	
swim	50	×	12	1	0' 50"	3	60~70 FR フォーム 泳ぎを整える	600	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2550	0:58:40	



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【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	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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:20	
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	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30	
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			
P/S										
1)	150	×	1	3	2' 20"	8	80~90 FR ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	450	0:07:00	
2)	100	×	1	3	2' 10"	2	60~70 FR イージー リカバリー HR20~22回/10秒 12~13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目~:スイム	300	0:06:30	
swim	50	×	13	1	0' 55"	3	60~70 FR フォーム 泳ぎを整える	650	0:11:55	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2350	0:58:25	



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【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	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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:40	
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	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00	
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										
P/S										
1)	150	×	1	3	2' 30"	8	80~90 FR ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	450	0:07:30	
2)	100	×	1	3	2' 15"	2	60~70 FR イージー リカバリー HR20~22回/10秒 12~13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目~:スイム	300	0:06:45	
swim	50	×	9	1	1' 00"	3	60~70 FR フォーム 泳ぎを整える	450	0:09:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2150	0:57:55	



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【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	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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40		
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	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00		
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											
P/S											
1)	150	×	1	3	2' 45"	8	80~90 FR ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	450	0:08:15		
2)	100	×	1	2	2' 30"	2	60~70 FR イージー リカバリー HR20~22回/10秒 12~13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目~:スイム	200	0:05:00		
swim	50	×	9	1	1' 05"	3	60~70 FR フォーム 泳ぎを整える	450	0:09:45		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2050	0:58:10		



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【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	25	×	8	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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:00
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	×	6	1	1'05"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:30
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											
P/S											
1)	150	×	1	3	3'00"	8	80~90	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	450	0:09:00
2)	100	×	1	2	2'40"	2	60~70	FR	イージー リカバリー HR20~22回/10秒 12~13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目~:スイム	200	0:05:20
swim	50	×	9	1	1'10"	3	60~70	FR	フォーム 泳ぎを整える	450	0:10:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1900	0:58:40



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【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

F											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00
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	×	6	1	1'10"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00
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											
P/S											
1)	150	×	1	3	3'15"	8	80~90	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	450	0:09:45
2)	100	×	1	2	2'10"	2	60~70	FR	イージー リカバリー HR20~22回/10秒 12~13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目~:スイム	200	0:04:20
swim	50	×	7	1	1'20"	3	60~70	FR	フォーム 泳ぎを整える	350	0:09:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1800	0:58:15