



【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
長く持続できる

【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	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
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	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		
swim	50	×	5	1	1'00"	8	85~	FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	250	0:05:00
pull	200	×	4	1	3'05"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	800	0:12:20
swim	200	×	3	1	3'05"	4	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識	600	0:09:15
		×	1	1	0'30"			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2600	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
長く持続できる

【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

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
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		
swim	50	×	4	1	1' 10"	8	85~	FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:40
pull	200	×	3	1	3' 20"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	600	0:10:00
swim	200	×	3	1	3' 20"	4	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識	600	0:10:00
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2350	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
長く持続できる

【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

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
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' 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	50	×	4	1	1' 20"	8	85~	FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
pull	200	×	3	1	3' 40"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	600	0:11:00
swim	200	×	2	1	3' 40"	4	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識	400	0:07:20
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2150	0:58:50



【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
長く持続できる

【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

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
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		
swim	50	×	3	1	1' 20"	8	85~	FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:00
pull	150	×	3	1	3' 00"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	450	0:09:00
swim	150	×	3	1	3' 00"	4	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識	450	0:09:00
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2000	0:57:40



【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
長く持続できる

【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

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
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	1'05"	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		
swim	25	×	6	1	0'50"	8	85~	FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:05:00
pull	150	×	3	1	3'30"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	450	0:10:30
swim	150	×	2.5	1	3'30"	4	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識	375	0:08:45
		×	1	1	0'30"			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1775	0:58:35



【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
長く持続できる

【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

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
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		
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	85~	FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:04:00
pull	150	×	3	1	3' 45"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	450	0:11:15
swim	150	×	2	1	3' 45"	4	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識	300	0:07:30
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1650	0:58:05