



【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
 水をとらえる
 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	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
	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	×	6	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:00
			1	2	0' 30"	1		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 レスト30秒		0:01:00
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)	100	×	1	2	1' 30"	7	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 レースペースよりも速く	200	0:03:00
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	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	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 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:05:30
swim	25	×	6	1	1' 00"	8	FR	15m ハード フローティングスタート	150	0:06:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	1:23:50



【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
 水をとらえる
 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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:20
	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	×	6	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:30
			1	2	0' 30"	1		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 レスト30秒		0:01:00
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	×	1	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	100	0:01:40
2)	150	×	5	2	2' 35"	5	FR	T字ターン レースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1500	0:25:50
			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	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	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 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:05:30
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									2750	1:23:20



【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
水をとらえる
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	~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
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
	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	150	0:06:00
			1	2	0' 30"	1		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 レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム	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											
1)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 レースペースよりも速く	100	0:01:50
2)	150	×	4	2	3' 00"	5	70~80	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		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:30
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	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 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:06:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	85~	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									2450	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
 水をとらえる
 乳酸除去能力の向上
 OWS能力の向上

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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' 00"	2	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
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR ノーホートキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	6	1	1' 10"	2	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:07:00
			1	2	0' 30"	1	FR 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 レスト30秒		0:01:00
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	×	1	2	1' 05"	7	FR ハート HR27~/10秒 16回~/6秒 レースペースよりも速く	100	0:02:10
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	FR 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	×	2	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill	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 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:06:30
swim	25	×	4	1	1' 10"	8	FR 15m ハート フローティングスタート	100	0:04:40
DOWN			1	1		1			0:15:00
Total								2100	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
水をとらえる
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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:40
	25	×	6	1	1' 10"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:07:00
			1	2	0' 30"	1		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 レスト30秒		0:01:00
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)	50	×	1	2	1' 20"	7	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 レースペースよりも速く	100	0:02:40
2)	100	×	3	2	2' 50"	5	FR	T字ターン レースペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:17:00
			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		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	6	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	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	1キックローリング~2ビート フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
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									1700	1:23:40