

【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	~50
	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	~50
	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	~50
			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	60~70
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	70~80
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	80~
								レストなし			
swim											
1)	50	×	6	2	0' 45"	7	FR	ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	600	0:09:00	80~
2)	100	×	4	2	1' 35"	4	FR	↓フォーム 泳ぎながら上がった心拍を落としていく	800	0:12:40	65~75
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 100m:ヘッドアップスイムを織り混ぜる1回/25m		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	~50
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	~50
swim											
1)	25	×	4	2	0' 25"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 16回~/6秒	200	0:03:20	85~
2)	25	×	6	2	0' 40"	2	CHO	好きな種目でリカバリー 1)→2)レストなし	300	0:08:00	~50
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	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

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	×	4	2	0' 50"	7	FR	ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	400	0:06:40
2)	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	↓フォーム 泳ぎながら上がった心拍を落としていく	800	0:14:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 100m:ヘッドアップスイムを織り混ぜる1回/25m		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
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										
1)	25	×	3	2	0' 25"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 16回~/6秒	150	0:02:30
2)	25	×	5	2	0' 45"	2	CHO	好きな種目でリカバリー 1)→2)レストなし	250	0:07:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2700	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

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	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	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	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	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	×	3	2	0' 55"	7	FR	ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:30
2)	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	↓フォーム 泳ぎながら上がった心拍を落としていく	600	0:12:30
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 100m:ヘッドアップスイムを織り混ぜる1回/25m		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
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										
1)	25	×	3	2	0' 30"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 16回~/6秒	150	0:03:00
2)	25	×	4	2	0' 50"	2	CHO	好きな種目でリカバリー 1)→2)レストなし	200	0:06:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	1:24:20



【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】	【強度】
	1~2
	3~4
	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/ヒート版は沈めない	100	0:04:00
	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	×	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' 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	×	3	2	1' 05"	7	FR	ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
2)	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	↓フォーム 泳ぎながら上がった心拍を落としていく	600	0:12:30
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
								100m:ハットアップスイムを織り混ぜる1回/25m		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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 フイあり 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										
1)	25	×	3	2	0' 30"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 16回~/6秒	150	0:03:00
2)	25	×	4	2	0' 50"	2	CHO	好きな種目でリカバリー 1)→2)レストなし	200	0:06:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	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)	25	×	4	2	0' 40"	7	FR	ハート ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	50	×	5	2	1' 30"	4	FR	↓フォーム 泳ぎながら上がった心拍を落としていく	500	0:15:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:40
drill	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
	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
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 16回~/6秒	50	0:01:20
2)	25	×	2	2	0' 50"	2	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20
								1)→2)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1750	1:24:00