



【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)	25	×	6	3	0' 25"	8	FR	ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	450	0:07:30
2)	100	×	3	3	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	900	0:14:15
			1	2	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		0:02:00
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	200	×	3.5	1	3' 10"	4	FR	フォーム T字ターン HR22~24回~/10秒 13~15回/6秒	700	0:11:05
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3100	1:24:00



【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	~50
	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	~50
	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	~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' 55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50	60~70
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	70~80
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	80~
								レストなし			
swim											
1)	25	×	4	3	0' 25"	8	FR	ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00	80~
2)	100	×	3	3	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	900	0:15:45	65~75
			1	2	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		0:02:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	~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	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	フォーム T字ターン HR22~24回~/10秒 13~15回/6秒	600	0:10:30	65~75
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2850	1:24:05	



【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)	25	×	4	3	0' 30"	8	FR	ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00	
2)	100	×	2	3	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	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:02:00	
								100m:ヘッドアップスイムを織り混ぜる1回/25m			
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	150	×	3	1	3' 05"	4	FR	フォーム T字ターン HR22~24回~/10秒 13~15回/6秒	450	0:09:15	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2400	1:23:55	



【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	~50	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	~50	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	~50	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	60~70	FR	フォーム	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											
1)	25	×	5	2	0' 40"	8	80~	FR	ハート ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	250	0:06:40
2)	50	×	5	2	1' 10"	4	65~75	FR	↓フォーム 泳ぎながら上がった心拍を落としていく	500	0:11:40
			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	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill	25	×	6	1	1' 05"	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 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	150	×	3	1	3' 40"	4	65~75	FR	フォーム T字ターン HR22~24回~/10秒 13~15回/6秒	450	0:11:00
DOWN				1	1	1					0:15:00
Total										2100	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
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	×	3	2	0' 40"	8	FR	ハート ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:00
2)	50	×	3	2	1' 25"	4	FR	↓フォーム 泳ぎながら上がった心拍を落としていく	300	0:08:30
			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	好きな種目でリカバリー	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	150	×	3	1	4' 15"	4	FR	フォーム T字ターン HR22~24回~/10秒 13~15回/6秒	450	0:12:45
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:15