



【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/ヒート版は沈めない	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	×	8	1	1' 30"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	800		0:12:00
2)	100	×	7	1	1' 30"	5	FR	↓	700		0:10:30
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レスト60秒			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 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		0:05:30
swim	100	×	7	1	1' 35"	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									3300		1:25:05



【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

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/ヒート版は沈めない	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)	100	×	7	1	1' 40"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	700		0:11:40
2)	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	↓	600		0:10:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レスト60秒			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 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		0:05:30
swim	100	×	6	1	1' 45"	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
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		1:25:20



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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' 50"	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	0:03:20
	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	100	×	6	2	1' 50"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	1200	0:22:00
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒		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	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	フォーム T字ターン HR22~24回~/10秒 13~15回/6秒	500	0:09:35
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2800	1:24:45



【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

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	0' 55"	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		0:03:40
	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	1	1' 05"	3	FR	フォーム	50		0:01:05
2)	50	×	1	1	1' 05"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50		0:01:05
3)	50	×	1	1	1' 05"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50		0:01:05
								レストなし			
swim											
1)	100	×	6	1	2' 00"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	600		0:12:00
2)	100	×	5	1	2' 00"	5	FR	↓	500		0:10:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レスト60秒			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 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	100	×	4.5	1	2' 05"	4	FR	フォーム T字ターン HR22~24回~/10秒 13~15回/6秒	450		0:09:22
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2500		1:24:47



【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	×	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	100	×	4	2	2' 15"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	800	0:18:00
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒		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 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	0:06:30
swim	100	×	4.5	1	2' 20"	4	FR	フォーム T字ターン HR22~24回~/10秒 13~15回/6秒	450	0:10:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	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】  
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					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	100	×	3	2	2' 50"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	600	0:17:00	
			1	1	1' 00"	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	100	×	3	1	2' 55"	4	FR	フォーム T字ターン HR22~24回~/10秒 13~15回/6秒	300	0:08:45	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1800	1:24:45	