



【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)	200	×	5	1	3' 00"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	1000	0:15:00
2)	200	×	4	1	3' 00"	5	FR	↓	800	0:12:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
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 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										
1)	25	×	1	5	0' 20"	9	FR	ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	125	0:01:40
2)	25	×	1	5	1' 00"	1	FR	イージー	125	0:05:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3150	1:24:40



【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

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
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)	200	×	4	2	3' 20"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	1600	0:26:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
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	×	1	4	0' 20"	9	FR	ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:20
2)	25	×	1	4	1' 00"	1	FR	イージー	100	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:24:40



【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

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											
1)	200	×	4	1	3' 40"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	800		0:14:40
2)	200	×	3	1	3' 40"	5	FR	↓	600		0:11:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			0:00:30
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	×	1	4	0' 25"	9	FR	ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100		0:01:40
2)	25	×	1	4	1' 05"	1	FR	イージー	100		0:04:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2700		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

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/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	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	200	×	3	2	4' 00"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	1200	0:24:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
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	×	1	4	0' 25"	9	FR	ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:40	
2)	25	×	1	4	1' 15"	1	FR	イージー	100	0:05:00	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2350	1:23:35	



【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											
1)	200	×	3	1	4' 30"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	600	0:13:30	
2)	200	×	2	1	4' 30"	5	FR	↓	400	0:09:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
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	×	1	4	0' 30"	9	FR	ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:00	
2)	25	×	1	4	1' 10"	1	FR	イージー	100	0:04:40	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2150	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

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/ヒート版は沈めない	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)	150	×	3	1	4' 15"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	450	0:12:45
2)	150	×	2	1	4' 15"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:08:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
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ヒート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:40
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	9	FR	ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	1' 20"	1	FR	イージー	50	0:02:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1750	1:23:45