



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速く 強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 6

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
レストなし										
P & S										
1)	50	×	4	4	0' 45"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	800	0:12:00	
2)	50	×	5	3	0' 55"	3	65~75 FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	750	0:13:45	
			1	3	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1-2セット:パドル+ブイ 3セット:パドルスイム 4セット:スイム		0:01:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2500	0:58:55	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速く 強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
6

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
レストなし										
P & S										
1)	50	×	4	3	0' 50"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	600	0:10:00	
2)	50	×	5	3	0' 55"	3	65~75 FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	750	0:13:45	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2300	0:58:05	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速く 強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
6

【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	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25 × 4	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	100	0:04:00
drill	25 × 6	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
swim									
1)	50 × 1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50 × 1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50 × 1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
レストなし									
P & S									
1)	50 × 3	3	0' 55"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:08:15
2)	50 × 7	2	1' 00"	3	65~75	FR	↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	700	0:14:00
		1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:01:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2100	0:58:15



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速く 強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
6

【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	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25 × 4	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	100	0:04:00
drill	25 × 6	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
swim									
1)	50 × 1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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									
P & S									
1)	50 × 3	3	1' 00"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:09:00
2)	50 × 6	2	1' 05"	3	65~75	FR	↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:13:00
		1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:01:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2000	0:58:30



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速く 強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
6

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20	
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 15"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:30	
2)	50	×	1	2	1' 15"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:30	
3)	50	×	1	2	1' 15"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:30	
レストなし										
P & S										
1)	50	×	3	2	1' 05"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:06:30	
2)	50	×	6	2	1' 10"	3	65~75 FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:14:00	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+ブイ 2セット:スイム			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1850	0:58:40	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速く 強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
6

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	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	100	0:04:40	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:07:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 20"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:40	
2)	50	×	1	2	1' 20"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:40	
3)	50	×	1	2	1' 20"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:40	
レストなし										
P & S										
1)	50	×	2	3	1' 10"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:07:00	
2)	50	×	4	2	1' 20"	3	65~75 FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:10:40	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1650	0:57:40	