

【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 有酸素能力の向上
 スピード変化

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【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	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1		奇:右手 偶:左手 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	3	0' 50"	3	FR	フォーム	150	0:02:30	
2)	50	×	1	3	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	150	0:02:30	
3)	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	150	0:02:30	
								レストなし			
swim											
1)	100	×	3	3	1' 25"	8	FR	ショートレスト HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を測ってからリカバリーへ	900	0:12:45	
2)	200	×	1	2	3' 45"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	400	0:07:30	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 しっかりと水をとらえる		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	
pull	100	×	8.5	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	850	0:14:10	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3250	1:24:45	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:03:40	
			1	3	0' 30"	1		奇:右手 偶:左手 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒		0:01:30	
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)	100	×	3	3	1' 35"	8	FR	ショートレスト HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を測ってからリカバリーへ	900	0:14:15	
2)	200	×	1	2	4' 15"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	400	0:08:30	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 しっかりと水をとらえる		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	
pull	100	×	6.5	1	1' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	650	0:11:55	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2900	1:24:20	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:03:40
			1	3	0' 30"	1		奇:右手 偶:左手 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒			0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	フォーム	100		0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:02:00
								レストなし			
swim											
1)	100	×	3	3	1' 45"	8	FR	ショートレスト HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を測ってからリカバリーへ	900		0:15:45
2)	200	×	1	2	4' 15"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	400		0:08:30
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 しっかりと水をとらえる			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
pull	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500		0:10:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2750		1:24:25



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	4	1	1'00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:04:00
			1	3	0'30"	1		奇:右手 偶:左手 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒		0:01:30
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)	100	×	3	3	1'55"	8	FR	ショートレスト HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を測ってからリカバリーへ	900	0:17:15
2)	150	×	1	2	3'45"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:07:30
			1	2	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 しっかりと水をとらえる		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
pull	50	×	7	1	1'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:07:35
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	1:24:20



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	4	1	1' 10"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:04:40
			1	3	0' 30"	1		奇:右手 偶:左手 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
								レストなし		
swim										
1)	100	×	3	2	2' 05"	8	FR	ショートレスト HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を測ってからリカバリーへ	600	0:12:30
2)	150	×	1	1	4' 00"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	150	0:04:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 3)ラストセット:2本 しっかりと水をとらえる		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
pull	50	×	12	1	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:24:10



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	1'05"	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	0:04:20	
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1'10"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:40	
	25	×	4	1	1'10"	2	FR	サイドキック 2プレス2ストローク	100	0:04:40	
			1	3	0'30"	1		奇:右向き 偶:左向き 腰から太ももまで浮かす レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0'50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0'50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
								レストなし			
swim											
1)	50	×	5	2	1'20"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を測ってからリカバリーへ	500	0:13:20	
2)	100	×	1	2	3'10"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:06:20	
			1	2	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 しっかりと水をとらえる		0:02:00	
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
pull	50	×	7	1	1'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:10:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1800	1:23:50	