



【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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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	
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
swim											
1)	100	×	5	2	1' 40"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	1000	0:16:40
2)	50	×	10	1	0' 50"	3	55~65	FR	リハビリー HR20~22/10秒 12~13/秒	500	0:08:20
			1	1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2450	0:57:40



【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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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										
swim										
1)	100	×	5	2	1' 50"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	1000	0:18:20	
2)	50	×	7	1	0' 55"	3	55~65 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	350	0:06:25	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2300	0:59:05	



【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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キヤッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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 0:05:20
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
swim									
レストなし									
1)	100 × 4	2	1' 55"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	800	0:15:20
2)	50 × 7	1	1' 00"	3	55~65	FR	リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	350	0:07:00
		1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2100	0:58:20



【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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キヤッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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 0:05:20
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
swim									
レストなし									
1)	100 × 4	2	2' 05"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	800	0:16:40
2)	50 × 5	1	1' 05"	3	55~65	FR	リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	250	0:05:25
		1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2000	0:58:35



【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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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		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											
swim											
1)	100	×	4	1	2'20"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	400	0:09:20
2)	25	×	6	1	0'40"	3	55~65	FR	リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	150	0:04:00
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00
3)	100	×	3	1	2'20"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	300	0:07:00
DOWN											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1800	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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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										
swim										
1)	100	×	4	1	2' 30"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	400	0:10:00	
2)	25	×	6	1	0' 40"	3	55~65 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	150	0:04:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒			0:01:00
3)	100	×	2	1	2' 30"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:05:00	
DOWN										
100	×	1	1	1				100	0:03:00	
Total								1700	0:59:00	