



【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
 比較的継続できる

【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	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	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:04:30			
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR 1~3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4~6本:ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:04:30			
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					
swim												
1)	50	×	2	2	0' 45"	8	85~ FR レースペース以上 HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:00			
2)	100	×	6	2	1' 30"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:18:00			
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分				0:01:00	
swim	50	×	11	1	0' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	550	0:09:10			
DOWN	100	×	1	1		1					0:03:00	
Total											2850	0:59:00



【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
 比較的継続できる

【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	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	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:00		0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR 1~3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4~6本:ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00		0:05:00	
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		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		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		0:01:50	
レストなし												
swim												
1)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~ FR レースペース以上 HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20		0:03:20	
2)	100	×	5	2	1' 40"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1000	0:16:40		0:16:40	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分				0:01:00	
swim	50	×	9	1	0' 55"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	450	0:08:15		0:08:15	
DOWN	100	×	1	1		1					0:03:00	
Total											2550	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
比較的継続できる

【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	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	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:30		0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR 1~3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4~6本:ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30		0:05:30	
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		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		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		0:02:00	
レストなし												
swim												
1)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~ FR レースペース以上 HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20		0:03:20	
2)	100	×	4	2	1' 50"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:14:40		0:14:40	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分				0:01:00	
swim	50	×	9	1	1' 00"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	450	0:09:00		0:09:00	
DOWN	100	×	1	1		1					0:03:00	
Total											2350	0:58:50



【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
比較的継続できる

【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	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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1~3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4~6本:ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30	
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											
swim											
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR レースペース以上 HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40	
2)	100	×	4	2	2' 00"	5	75~85	FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:16:00	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分			0:01:00
swim	50	×	7	1	1' 05"	3	60~70	FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	350	0:07:35	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2250	0:59:35	



【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
比較的継続できる

【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	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	×	6	1	1'00"	2	~50	FR	1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50	FR	1~3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4~6本:ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
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
swim							レストなし				
1)	50	×	1	2	0'55"	8	85~	FR	レースペース以上 HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:50
2)	100	×	3	2	2'10"	5	75~85	FR	テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:13:00
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分		0:01:00
swim	50	×	8	1	1'10"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	400	0:09:20
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
比較的継続できる

【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	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	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR 1~3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4~6本:ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
レストなし											
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	8	85~	FR レースペース以上 HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:10	
2)	100	×	3	2	2' 20"	5	75~85	FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:14:00	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分			0:01:00
swim	50	×	9	1	1' 15"	3	60~70	FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	450	0:11:15	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1900	0:58:15	