



【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)	100	×	3	2	1' 35"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:09:30		
2)	200	×	2	2	3' 05"	5	75~85 FR ↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	800	0:12:20		
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分				0:01:00
P & S	50	×	9	1	0' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	450	0:07:30		
1~4本:パドル+ブイ 5~9本:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2750	0:58:10		



【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)	100	×	2	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	400	0:06:40		0:06:40
2)	200	×	2	2	3' 20"	5	75~85 FR ↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	800	0:13:20		0:13:20
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分				0:01:00
P & S	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
1~5本:パドル+ブイ 6~9本:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		0:03:00
Total								2550	0:58:35		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	
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' 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											
swim											
1)	100	×	2	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	400	0:07:20	
2)	150	×	2	2	2' 45"	5	75~85	FR ↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	600	0:11:00	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分			0:01:00
P & S	50	×	8	1	1' 00"	3	60~70	FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	400	0:08:00	
1~4本:パドル+ブイ 5~8本:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2300	0:58:10	



【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)	100	×	2	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	400	0:08:00		
2)	150	×	2	2	3' 00"	5	75~85 FR ↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	600	0:12:00		
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分				0:01:00
P & S	50	×	6	1	1' 05"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	300	0:06:30		
1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2200	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

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	×	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		
							レストなし				
swim											
1)	100	×	2	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	400	0:08:40		
2)	150	×	1	2	3' 15"	5	75~85 FR ↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	300	0:06:30		
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分				0:01:00
P & S	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		
							1~3本:パドル+ブイ 4~6本:スイム				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2000	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

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	×	3	2	1' 10"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	300	0:07:00		
2)	100	×	2	2	2' 20"	5	75~85 FR ↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	400	0:09:20		
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分				0:01:00
P & S	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		
1~4本:パドル+ブイ 5~9本:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								1900	0:58:25		