



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
最大酸素摂取量の向上

【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					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	2	0' 50"	3	FR	フォーム	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40
								レストなし		
swim										
1)	50	×	6	4	0' 45"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	1200	0:18:00
2)	25	×	6	3	0' 30"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	450	0:09:00
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:30
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	×	12	1	0' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 腰の浮いた姿勢からキャッチを意識 腰からのローリングを意識	600	0:10:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3200	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
乳酸除去能力の向上
最大酸素摂取量の向上

【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					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)	50	×	5	4	0' 50"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	1000	0:16:40
2)	25	×	6	3	0' 30"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	450	0:09:00
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:30
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	×	10	1	0' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 腰の浮いた姿勢からキャッチを意識 腰からのローリングを意識	500	0:09:10
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:24:00



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
最大酸素摂取量の向上

【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					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	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)	50	×	6	3	0' 55"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	900		0:16:30
2)	25	×	6	3	0' 30"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	450		0:09:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる			0:01:00
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	×	10	1	1' 00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 腰の浮いた姿勢からキャッチを意識 腰からのローリングを意識	500		0:10:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2800		1:24:40



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
最大酸素摂取量の向上

【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					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/ビート版は沈めない	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)	50	×	5	3	1' 00"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	750	0:15:00
2)	25	×	6	2	0' 40"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:08:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
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	×	10	1	1' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 腰の浮いた姿勢からキャッチを意識 腰からのローリングを意識	500	0:10:50
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	1:24:50



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
最大酸素摂取量の向上

【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					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)	50	×	4	3	1' 05"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	600	0:13:00
2)	25	×	4	2	0' 40"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:05:20
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
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	×	10	1	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 腰の浮いた姿勢からキャッチを意識 腰からのローリングを意識	500	0:11:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:23:30



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 乳酸除去能力の向上
 最大酸素摂取量の向上

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
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	ノーボードキック 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)	25	×	6	3	0'40"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	450	0:12:00
2)	25	×	4	2	0'50"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:06:40
			1	2	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
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	×	8	1	1'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 腰の浮いた姿勢からキャッチを意識 腰からのローリングを意識	400	0:12:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:20