

【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)	100	×	3	4	1' 30"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を取ってからリカバリーへ	1200	0:18:00
2)	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:06:00
			1	3	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		0:03:00
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	×	4	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:06:40
swim	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	↓ pull → swim レストなし 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	300	0:05:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3150	1:24:30



【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】  
 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)	100	×	3	3	1' 40"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を取ってからリカバリーへ	900	0:15:00
2)	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:06:30
			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	×	4	1	1' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:20
swim	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	↓ pull → swim レストなし 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	300	0:05:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2850	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)	100	×	3	3	1' 50"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を取ってからリカバリーへ	900	0:16:30
2)	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:04:40
			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	×	3	1	2' 00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00
swim	100	×	3.5	1	2' 00"	3	FR	↓ pull → swim レストなし 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	350	0:07:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2700	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

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)	100	×	3	3	2' 00"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を取ってからリカバリーへ	900	0:18:00
2)	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:05:00
			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	×	2	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:10
swim	100	×	2.5	1	2' 05"	3	FR	↓ pull → swim レストなし 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	250	0:05:13
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	1:24:23



【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/ビート版は沈めない	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' 10"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を取ってからリカバリーへ	600	0:13:00
2)	100	×	1	2	2' 40"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:05:20
			1	1	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		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
pull	100	×	3	1	2' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:45
swim	100	×	2.5	1	2' 15"	3	FR	↓ pull → swim レストなし 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	250	0:05:37
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:24:22



【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・キヤッチ	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)	50	×	3	3	1'20"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 心拍を取ってからリカバリーへ	450	0:12:00
2)	50	×	1	3	1'40"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	150	0:05:00
			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	×	5	1	1'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:07:30
swim	50	×	4	1	1'30"	3	FR	↓ pull → swim レストなし 腰の浮いた姿勢からキヤッチを意識 腰からのローリングを意識	200	0:06:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:10