



【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
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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					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	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	サイドキック 2ブレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング 右・左/12.5m 縦方向に動かす	100	0:03:20
			1	3	0' 30"	1		水を押しそうとしすぎないで当てる感覚		0:01:30
								レスト30秒		
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	×	4	2	1' 35"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:12:40
2)	50	×	2	2	0' 45"	8	FR	1)よりも速くペースアップ HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:00
3)	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
								しっかりと水をとらえる		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
pull	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:00
swim	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	↓	300	0:05:00
								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		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3200	1:24:10



【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
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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					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	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' 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' 55"	2	FR	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	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング 右・左/12.5m 縦方向に動かす	100		0:03:40
			1	3	0' 30"	1		水を押しそうとしすぎないで当てる感覚			0:01:30
								レスト30秒			
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	×	4	2	1' 40"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800		0:13:20
2)	50	×	2	2	0' 50"	8	FR	1)よりも速くペースアップ HR28~/10秒 17回~/6秒	200		0:03:20
3)	100	×	2	2	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400		0:07:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒			0:01:00
								しっかりと水をとらえる			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50		0:01:20
pull	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:05:30
swim	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	↓	300		0:05:30
								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			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2950		1:23:20



【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
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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					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	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' 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' 55"	2	FR	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	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング 右・左/12.5m 縦方向に動かす	100	0:03:40	
			1	3	0' 30"	1		水を押しそうとしすぎないで当てる感覚		0:01:30	
								レスト30秒			
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	2	1' 50"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00	
2)	50	×	2	2	0' 55"	8	FR	1)よりも速くペースアップ HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40	
3)	100	×	2	2	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:40	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00	
								しっかりと水をとらえる			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	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	1	2' 00"	3	FR	↓	300	0:06:00	
								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			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2750	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
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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					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	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
	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	1' 00"	2	FR	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	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング 右・左/12.5m 縦方向に動かす	100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1		水を押しそうとしすぎないで当てる感覚		0:01:30
								レスト30秒		
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	2	2' 00"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:12:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	8	FR	1)よりも速くペースアップ HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:00
3)	100	×	2	2	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
								しっかりと水をとらえる		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
pull	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:15
swim	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	↓	200	0:04:10
								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		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2550	1:23:45



【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
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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					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	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' 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' 05"	2	FR	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	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハンドスカーリング 右・左/12.5m 縦方向に動かす	100		0:04:20
			1	3	0' 30"	1		水を押しそうとしすぎないで当てる感覚			0:01:30
								レスト30秒			
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' 15"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600		0:13:30
2)	50	×	1	2	1' 05"	8	FR	1)よりも速くペースアップ HR28~/10秒 17回~/6秒	100		0:02:10
3)	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:07:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	しっかりと水をとらえる 好きな種目でリカバリ	50		0:01:30
pull	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200		0:04:40
swim	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	↓	150		0:03:30
								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			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2300		1:23:50



【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
レースペース強化
スピードの出し入れ

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キヤッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	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)	100	×	2	2	2'50"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:11:20
2)	50	×	1	2	1'20"	8	FR	1)よりも速くペースアップ HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:40
3)	50	×	3	2	1'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:09:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	しっかりと水をとらえる 好きな種目でリカバリ	50	0:01:40
pull	50	×	3	1	1'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:30
swim	50	×	2	1	1'30"	3	FR	↓	100	0:03:00
								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		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:10