



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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:ノーホールドキック 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' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:05:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ドッグプル&ローリング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
swim											
1)	50	×	3	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:30
2)	200	×	2	2	3' 05"	5	70~80	FR	T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	800	0:12:20
3)	100	×	4	1	1' 40"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	400	0:06:40
			1	1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2550	0:58:20



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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 ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:00	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:05:00	0:05:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ドッグプル&ローリング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
swim										
1)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20	0:03:20
2)	200	×	2	2	3' 20"	5	70~80 FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	800	0:13:20	0:13:20
3)	100	×	3	1	1' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	300	0:05:30	0:05:30
			1	1	1' 00"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	0:03:00
Total								2350	0:58:00	0:58:00



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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 ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:30	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:05:30	0:05:30
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70 FR フォーム ドッグプル&ローリング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
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:40	0:01:40
2)	200	×	2	2	3' 40"	5	70~80 FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	800	0:14:40	0:14:40
3)	50	×	4	1	1' 00"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	200	0:04:00	0:04:00
			1	1	1' 00"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	0:03:00
Total								2150	0:58:10	0:58:10



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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 ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:05:30
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリング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
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:50
2)	150	×	2	2	3' 00"	5	70~80	FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:12:00
3)	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	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2050	0:58:40



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:06:00	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:06:00	0:06:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	50	0:01:20	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	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	0:01:20
レストなし										
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:00	0:02:00
2)	150	×	2	2	3' 15"	5	70~80 FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:13:00	0:13:00
3)	50	×	5	1	1' 15"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	250	0:06:15	0:06:15
			1	1	1' 00"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	0:03:00
Total								1850	0:58:35	0:58:35



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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' 05"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:06:30
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:06:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:10
2)	100	×	3	2	2' 30"	5	70~80	FR	T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:15:00
3)	25	×	4	1	0' 45"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	100	0:03:00
			1	1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1700	0:59:00