



【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:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 150 | 0:04:30 | | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 FR 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 | | |
| 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 | 150 | 0:05:00 | | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 FR キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない | 150 | 0:05:00 | | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | 60~70 FR フォーム トッグプル&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 | | |
| | | | | | | | レストなし | | | | |
| Pswim | 50 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 8 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 パドル+スイム | 400 | 0:06:00 | | |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | レスト1分 | | | | 0:01:00 |
| swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 00" | 5 | 70~80 FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 | 800 | 0:12:00 | | |
| swim | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | 60~70 FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 | 300 | 0:05:00 | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | | |
| Total | | | | | | | | 2550 | 0:57:50 | | |



【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
 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 | |
| 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' 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 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 5 | 70~80 | FR ↓1)よりスピードアップ° | 100 | 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 | |
| | | | | | | | | レストなし | | | |
| Pswim | 50 | × | 4 | 2 | 0' 50" | 8 | 85~ | FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 パドル+スイム | 400 | 0:06:40 | |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | レスト1分 | | | 0:01:00 |
| swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 20" | 5 | 70~80 | FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 | 600 | 0:10:00 | |
| swim | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 | 300 | 0:05:30 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2350 | 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 | |
| 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' 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 | |
| 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 | | | |
| Pswim | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 8 | 85~ | FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 パドル+スイム | 300 | 0:05:30 | |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | レスト1分 | | | 0:01:00 |
| swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 40" | 5 | 70~80 | FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 | 600 | 0:11:00 | |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 | 200 | 0:04:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2150 | 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

| 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 | |
| | | | | | | | | レストなし | | | |
| Pswim | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 8 | 85~ | FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 パドル+スイム | 300 | 0:05:30 | |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | レスト1分 | | | 0:01:00 |
| swim | 150 | × | 3 | 1 | 3' 00" | 5 | 70~80 | FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 | 450 | 0:09:00 | |
| swim | 50 | × | 5 | 1 | 1' 05" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 | 250 | 0:05:25 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2050 | 0:58:15 | |



【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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | | | |
| Pswim | 50 | × | 3 | 2 | 1' 05" | 8 | 85~ | FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 パドル+スイム | 300 | 0:06:30 | |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | レスト1分 | | | 0:01:00 |
| swim | 150 | × | 3 | 1 | 3' 20" | 5 | 70~80 | FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 | 450 | 0:10:00 | |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 15" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 | 150 | 0:03:45 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1800 | 0:57:35 | |



【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 | |
| | | | | | | | | レストなし | | | |
| Pswim | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 8 | 85~ | FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 パドル+スイム | 200 | 0:04:40 | |
| swim | 150 | × | 3 | 1 | 3' 40" | 5 | 70~80 | FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 | 450 | 0:11:00 | |
| swim | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 | 150 | 0:04:30 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1700 | 0:58:00 | |