



【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

【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プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング 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)	200	×	4	1	3' 05"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:12:20
2)	100	×	9	1	1' 35"	5	FR	↓ 1)の泳ぎ・ペースをキープ	900	0:14:15
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レスト60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	×	6	1	0' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:00
swim	50	×	6	1	0' 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	0:05:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3250	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

【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)	200	×	3	1	3' 20"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:10:00	
2)	100	×	9	1	1' 40"	5	FR	↓ 1) の泳ぎ・ペースをキープ	900	0:15:00	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レスト60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	×	6	1	0' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:30	
swim	50	×	5	1	0' 55"	3	FR	↓	250	0:04:35	
								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									3000	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

【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)	200	×	3	1	3' 40"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600		0:11:00
2)	100	×	8	1	1' 50"	5	FR	↓ 1)の泳ぎ・ペースをキープ	800		0:14:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)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ー	50		0:01:20
pull	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250		0:05:00
swim	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	↓	200		0:04:00
								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									2800		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

【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	ワンハントスカーリング 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)	200	×	3	1	4' 00"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:12:00	
2)	100	×	6	1	2' 00"	5	FR	↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	600	0:12:00	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)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ー	50	0:01:20	
pull	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:20	
swim	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	↓	200	0:04:20	
								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	1:23:40	



【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
レースペース強化

【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)	150	×	3	1	3' 15"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	450	0:09:45
2)	100	×	6	1	2' 10"	5	FR	↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	600	0:13:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)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	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									2350	1:23:55



【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

【泳法注意】
姿勢・キヤッチ
【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					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プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:04:40
			1	3	0'30"	1		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	×	5	1	2'50"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:14:10
2)	50	×	8	1	1'25"	5	FR	↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	400	0:11:20
			1	1	1'00"	1		1)→2)レスト60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	25	×	4	1	0'45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	0'45"	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	100	0:03:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:10