



【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	100	×	9	2	1' 35"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1800		0:28:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			0:00:30
								ワンハントスカーリングを意識して水をとらえる			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50		0:01:20
pull	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	×	4	1	0' 50"	3	FR	↓	200		0:03:20
								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									3250		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

【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ブレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング 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	100	×	8	2	1' 40"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1600		0:26:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			0:00:30
								ワンハントスカーリングを意識して水をとらえる			
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	0' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250		0:04:35
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									3050		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
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)	100	×	8	1	1' 50"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:14:40	
2)	100	×	7	1	1' 50"	5	FR	↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	700	0:12:50	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
								ワンハンドスカーリングを意識して水をとらえる			
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' 00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:00	
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									2850	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

【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	×	7	1	2' 00"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	700	0:14:00
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	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
								ワンハンドスカーリングを意識して水をとらえる		
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	×	3	1	1' 05"	3	FR	↓	150	0:03:15
								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									2600	1:24:05



【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	ワンハントスカーリング 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	×	6	1	2' 10"	5	FR	レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:13:00
2)	100	×	5	1	2' 10"	5	FR	↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	500	0:10:50
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
								ワンハントスカーリングを意識して水をとらえる		
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	×	3	1	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:30
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	1:23:20



【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

【泳法注意】	1~2
姿勢・キヤッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	ワンハンドスカーリング 右・左/12.5m 縦方向に動かす	100	0:04:40
			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)	100	×	4	1	2'50"	5	FR	↓1)の泳ぎ・ペースをキープ	400	0:11:20
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
								ワンハンドスカーリングを意識して水をとらえる		
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	↓	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									1850	1:23:40