



【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

【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	×	6	1	0' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング 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
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	100	0:03:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	×	8	2	1' 35"	5	FR	レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1600	0:25:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン 上げ過ぎ注意、ラストまで同じペースをキープ 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	3	4	0' 30"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00
2)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	スプリント 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く	100	0:02:00
								レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3100	1:25:00



【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

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	×	6	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	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	100	0:03:40
			1	3	0' 30"	1		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない レスト30秒		0:01:30
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	×	7	2	1' 40"	5	FR	レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1400	0:23:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン 上げ過ぎ注意、ラストまで同じペースをキープ 25m中に2回は前横呼吸を織り交せる		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	3	4	0' 30"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00
2)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	100	0:02:00
								レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:24:40



【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

【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	×	6	1	0'55"	2	FR	ワンハントスカーリング 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
	25	×	4	1	0'55"	2	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	100	0:03:40
			1	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	×	7	1	1'50"	5	FR	レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	700	0:12:50
2)	100	×	6	1	1'50"	5	FR	↓	600	0:11:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン 上げ過ぎ注意、ラストまで同じペースをキープ 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	3	3	0'40"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	225	0:06:00
2)	25	×	1	3	0'30"	9	FR	スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	75	0:01:30
								レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2700	1:25:10



【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

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	6	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	100	×	6	2	2' 00"	5	FR	レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:24:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
								1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン 上げ過ぎ注意、ラストまで同じペースをキープ 25m中に2回は前横呼吸を織り交せる		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり	100	0:03:40
swim										
1)	25	×	3	2	0' 40"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	FR	スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	50	0:01:00
								レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	1:25:10



【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

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	6	1	1' 05"	2	FR	ワンハントスカーリング 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
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	×	5	1	2' 15"	5	FR	レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:11:15
2)	100	×	4	1	2' 15"	5	FR	↓	400	0:09:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン 上げ過ぎ注意、ラストまで同じペースをキープ 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり	100	0:03:40
swim										
1)	25	×	3	2	0' 45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:30
2)	25	×	1	2	0' 40"	9	FR	スプリント 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く	50	0:01:20
								レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	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
 実戦・OWSへの対応力の向上

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	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/ビート版は沈めない	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	×	6	1	1' 10"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:07:00
			1	3	0' 30"	1		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:30
								レスト30秒		
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	×	4	1	2' 50"	5	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:11:20
2)	100	×	4	1	2' 50"	5	FR	↓	400	0:11:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン 上げ過ぎ注意、ラストまで同じペースをキープ 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m プイあり	100	0:04:20
swim										
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 40"	9	FR	12.5m スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	50	0:01:20
								レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:30