



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
乳酸除去能力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【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	×	4	1	0'45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	100	0:03:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0'50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンド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 ハート ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:30	
2)	100	×	6	2	1'35"	4	65~75 FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	1200	0:19:00	
		×	1	1	0'30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'30"	9	- FR 顔上げハート ~ イージー / 12.5m	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0'30"	9	- FR 25m ハート フローティングスタート	50	0:01:00	
3)	50	×	1	2	1'30"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	100	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2750	0:59:20	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
乳酸除去能力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム ワンハンド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
swim										
1)	50	×	3	2	0' 50"	8	85~	FR ハート ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00
2)	100	×	5	2	1' 45"	4	65~75	FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	1000	0:17:30
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		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
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR 顔上げハート ~ イージー / 12.5m	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR 25m ハート フローティングスタート	50	0:01:00
3)	50	×	1	1	1' 30"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2500	0:58:40



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
乳酸除去能力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム ワンハンド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
swim										
1)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~	FR ハート ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	100	×	5	2	1' 55"	4	65~75	FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	1000	0:19:10
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		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
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR 顔上げハート ~ イージー / 12.5m	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR 25m ハート フローティングスタート	50	0:01:00
3)	50	×	1	1	1' 40"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2400	0:59:40



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
乳酸除去能力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
swim										
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR ハート ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40
2)	100	×	4	2	2' 05"	4	65~75	FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	800	0:16:40
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		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
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	9	-	FR 顔上げハート ~ イージー / 12.5m	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR ハート フローティングスタート	50	0:01:00
3)	50	×	1	1	1' 40"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2200	0:59:30



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
乳酸除去能力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	100	0:03:40
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム ワンハンド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
swim										
1)	50	×	2	2	1' 05"	8	85~	FR ハート ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:20
2)	100	×	4	2	2' 15"	4	65~75	FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	800	0:18:00
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		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
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	9	-	FR 顔上げハート ~ イージー / 12.5m	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	9	-	FR ハート フローティングスタート	50	0:01:20
3)	50	×	1	1	1' 40"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2050	0:59:50



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
乳酸除去能力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【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
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	100	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70	FR フォーム ワンハンド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	×	2	2	1'10"	8	85~	FR ハート ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:40
2)	100	×	3	2	2'30"	4	65~75	FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	600	0:15:00
		×	1	1	0'30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	9	-	FR 顔上げハート ~ イージー / 12.5m	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0'40"	9	-	FR ハート フローティングスタート	50	0:01:20
3)	50	×	1	1	1'40"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:58:30