



【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】
 姿勢・タイミング
 【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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:03:40	
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	
レストなし										
swim										
1)	100 × 7	1	1' 30"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	700	0:10:30	
2)	100 × 7	1	1' 30"	5	70~80	FR	↓T字ターン	700	0:10:30	
		1	0' 30"	1			1)→2) レスト30秒			0:00:30
cho	25 × 4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			0:02:00
swim	50 × 4	1	1' 30"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:06:00	
DOWN	100 × 1	1		1						100 0:02:00
Total								2500	0:58:30	



【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】
 姿勢・タイミング
 【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 × 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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:00	
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	
レストなし										
swim										
1)	100 × 6	1	1' 40"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:10:00	
2)	100 × 6	1	1' 40"	5	70~80	FR	↓T字ターン	600	0:10:00	
		1	0' 30"	1			1)→2) レスト30秒			0:00:30
cho	25 × 4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			0:02:40
swim	50 × 4	1	1' 30"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:06:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2300	0:59:00	



【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】
 姿勢・タイミング
 【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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:00
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
レストなし											
swim											
1)	100	×	5	1	1'50"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	500	0:09:10
2)	100	×	5	1	1'50"	5	70~80	FR	↓T字ターン	500	0:09:10
			1	1	0'30"	1			1)→2) レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:40
swim	50	×	4	1	1'40"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:06:40
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2100	0:59:10



【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】
 姿勢・タイミング
 【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	0'50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:20
swim											
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10
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											
swim											
1)	100	×	4	1	2'00"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:00
2)	100	×	5.5	1	2'00"	5	70~80	FR	↓T字ターン	550	0:11:00
			1	1	0'30"	1			1)→2) レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:40
swim	50	×	3	1	1'40"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2000	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】
姿勢・タイミング
【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	1'00"	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	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'10"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:40
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
レストなし											
swim											
1)	100	×	4	1	2'10"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:40
2)	100	×	5	1	2'10"	5	70~80	FR	↓T字ターン	500	0:10:50
			1	1	0'30"	1			1)→2) レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
swim	50	×	3	1	1'50"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:05:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1800	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】
 姿勢・タイミング
 【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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:40
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											
レストなし											
1)	100	×	4	1	2' 20"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:09:20
2)	100	×	4	1	2' 20"	5	70~80	FR	↓T字ターン	400	0:09:20
			1	1	0' 30"	1			1)→2) レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
swim	50	×	3	1	2' 00"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1700	0:59:20