



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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 ヒート板なし 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			
pull	200	×	3	1	3' 00"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ	600	0:09:00	
swim	200	×	3	1	3' 00"	5	70~80 FR ↓スイム	600	0:09:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:03:00
swim										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	- FR 奇数:15m顔上げハード→イージー 偶数:25mハード 前横呼吸	100	0:02:40	
2)	50	×	3	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:30	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2500	0:58:10	



【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

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' 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											
pull	200	×	3	1	3' 20"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ	600	0:10:00
swim	200	×	2.5	1	3' 20"	5	70~80	FR	↓スイム	500	0:08:20
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:04:00
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	-	FR	奇数:15m顔上げハード→イージー 偶数:25mハード 前横呼吸	100	0:02:40
2)	50	×	2	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:03:40
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2300	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

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	0:05:20
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			
pull	200	×	3	1	3' 40"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ	600	0:11:00	
swim	200	×	2	1	3' 40"	5	70~80 FR ↓スイム	400	0:07:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:04:00	
swim										
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	- FR 奇数:15m顔上げハート→イージー 偶数:25mハート 前横呼吸	100	0:03:00	
2)	50	×	2	1	1' 00"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:02:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	0:58:20	



【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】	1~2
姿勢・タイミング	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	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 ワンハート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
pull	150	×	3	1	3' 00"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ	450	0:09:00
swim	150	×	3	1	3' 00"	5	70~80	FR	↓ スイム	450	0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー		0:03:00
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	-	FR	奇数:15m顔上げハード→イージー 偶数:25mハード 前横呼吸	100	0:03:00
2)	50	×	2	1	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:02:20
DOWN	100	×	1	1		1					
Total									2000	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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	0:05:20
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 ワンハート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			
pull	150	×	3	1	3' 20"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ	450	0:10:00	
swim	150	×	3	1	3' 20"	5	70~80 FR ↓スイム	450	0:10:00	
			1	1	0' 30"	1				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:03:00
swim										
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	- FR 奇数:15m顔上げハード→イージー 偶数:25mハード 前横呼吸	100	0:03:00	
2)	25	×	2	1	0' 45"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	50	0:01:30	
			1	1	0' 30"	1				0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				0:02:00
Total									1800	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】	1~2
姿勢・タイミング	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	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' 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 ワンハート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	
							レストなし			
pull	150	×	3	1	3' 40"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ	450	0:11:00	
swim	150	×	2	1	3' 40"	5	70~80 FR ↓スイム	300	0:07:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:03:00	
swim										
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	- FR 奇数:15m顔上げハード→イージー 偶数:25mハード 前横呼吸	100	0:03:20	
2)	25	×	2	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1700	0:59:10	