



【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	
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ブレス 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 ワンハント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	×	5	1	1' 30"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒	500	0:07:30
2)	200	×	3	1	3' 00"	5	70~80	FR	↓100mのペースをキープ	600	0:09:00
3)	400	×	1	1	6' 00"	5	70~80	FR	↓200mのペースをキープ	400	0:06:00
1)→2)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン											
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
swim											
swim	50	×	4	1	1' 20"	9	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	0:05:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2600	0:58:50



【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】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】 5	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 フイあり 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
swim									
レストなし									
1)	100	×	4	1	1'40"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒	400	0:06:40
2)	200	×	2	1	3'20"	5	70~80 FR ↓100mのペースをキープ	400	0:06:40
3)	400	×	1	1	6'30"	5	70~80 FR ↓200mのペースをキープ	400	0:06:30
1)→2)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン									
cho	25	×	6	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:04:00
swim									
swim	50	×	4	1	1'30"	9	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	0:58:40



【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】
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 フイあり 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
swim									
レストなし									
1)	100	×	3	1	1'50"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒	300	0:05:30
2)	200	×	2	1	3'40"	5	70~80 FR ↓100mのペースをキープ	400	0:07:20
3)	400	×	1	1	7'00"	5	70~80 FR ↓200mのペースをキープ	400	0:07:00
1)→2)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン									
cho	25	×	6	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:04:00
swim									
swim	50	×	3	1	1'30"	9	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	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2150	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】
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 ヒート板なし 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 プイあり 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
レストなし											
swim											
1)	75	×	4	1	1' 30"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒	300	0:06:00
2)	150	×	3	1	3' 00"	5	70~80	FR	↓75mのペースをキープ	450	0:09:00
3)	300	×	1	1	4' 50"	5	70~80	FR	↓150mのペースをキープ	300	0:04:50
1)→2)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン											
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
swim											
swim	50	×	3	1	1' 40"	9	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										2100	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

E										Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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 ヒート板なし 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 プイあり 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											
swim											
1)	75	×	4	1	1'40"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒	300	0:06:40
2)	150	×	3	1	3'15"	5	70~80	FR	↓75mのペースをキープ	450	0:09:45
3)	300	×	1	1	6'20"	5	70~80	FR	↓150mのペースをキープ	300	0:06:20
1)→2)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン											
cho	25	×	4	1	0'45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
swim											
swim	50	×	2	1	1'45"	9	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	100	0:03:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1900	0:59:15



【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 ヒート板なし 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
レストなし											
swim											
1)	75	×	4	1	1' 45"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 ハンドル+ブイ	300	0:07:00
2)	150	×	3	1	2' 20"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 ハンドル+ブイ	450	0:07:00
3)	300	×	1	1	7' 00"	5	70~80	FR	↓100mのペースをキープ	300	0:07:00
1)→2)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン											
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:20
swim											
swim	50	×	2	1	1' 50"	9	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	100	0:03:40
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1900	0:58:10