



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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					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	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 15m ローリング&ドックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム	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)	200	×	4	1	3' 10"	5	70~80	FR テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	800	0:12:40
2)	200	×	3.5	1	3' 10"	5	70~80	FR ↓	700	0:11:05
			1	1	0' 30"	1		1)→2)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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		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 レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	6	0' 25"	9	-	FR ハート	150	0:02:30
2)	25	×	1	6	1' 00"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 奇数:12.5m 顔上げ 偶数:フローティングスタート	150	0:06:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:23:15



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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					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	×	6	1	0'45"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'50"	2	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
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:00
			1	2	0'30"	1		レスト30秒 ロールしてから肘を曲げる		0:01:00
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
swim										
1)	200	×	4	1	3'20"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	800	0:13:20
2)	200	×	3	1	3'20"	5	FR	↓	600	0:10:00
			1	1	0'30"	1		1)→2)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
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:00
			1	1	0'30"	1		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		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	6	0'30"	9	FR	ハード	150	0:03:00
2)	25	×	1	6	1'00"	2	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒	150	0:06:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
								奇数:12.5m 顔上げ 偶数:フローティングスタート		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2800	1:23:50



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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					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	×	6	1	0'50"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'50"	2	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
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:20
			1	2	0'30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
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
swim										
1)	200	×	3	1	3'40"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:11:00
2)	200	×	3	1	3'40"	5	FR	↓	600	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	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	ワンハンド(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	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	0:03:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0'30"	9	FR	ハード	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	1'10"	2	FR	リカハリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 奇数:12.5m 顔上げ 偶数:フローティングスタート	100	0:04:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2550	1:23:10



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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】
キャッチ & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	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	×	6	1	0' 55"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
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
swim										
1)	200	×	3	1	4' 00"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:12:00
2)	200	×	2.5	1	4' 00"	5	FR	↓	500	0:10:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	ハード	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	1' 10"	2	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 奇数:12.5m 顔上げ 偶数:フローティングスタート	100	0:04:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2400	1:23:30



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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					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	×	6	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim										
1)	150	×	4	1	3' 20"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:13:20
2)	150	×	3	1	3' 20"	5	FR	↓	450	0:10:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1		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 レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	ハード	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	1' 15"	2	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 奇数:12.5m 顔上げ 偶数:フローティングスタート	100	0:05:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:23:30



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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					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	×	6	1	1'05"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	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	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:04:20
			1	2	0'30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
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
swim										
1)	150	×	3	1	4'15"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	450	0:12:45
2)	150	×	2	1	4'15"	5	FR	↓	300	0:08:30
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	3	0'35"	9	FR	ハード	75	0:01:45
2)	25	×	1	3	1'15"	2	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 奇数:12.5m 顔上げ 偶数:フローティングスタート	75	0:03:45
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:05