



【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
レースペース・筋持久力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【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	×	4	1	0'45"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:20
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	0'55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0'55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0'55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
swim										
1)	50	×	3	2	0'45"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300	0:04:30
2)	100	×	5	2	1'35"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1000	0:15:50
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	7	1	0'50"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる	350	0:05:50
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	15m ローリング&トッグプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim										
1)	25	×	2	2	0'30"	9	FR	奇数:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:ハード 前横呼吸	100	0:02:00
2)	25	×	4	2	0'40"	2	FR	リカハリー HR~22/10秒 ~12/6秒	200	0:05:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3000	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
レースペース・筋持久力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	0'45"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20
			1	2	0'30"	1		3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり		
swim								ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる		0:01:00
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)	50	×	2	2	0'45"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:03:00
2)	100	×	5	2	1'40"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1000	0:16:40
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	6	1	0'55"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:30
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	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:00
			1	1	0'30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		
1)	25	×	2	2	0'30"	9	FR	奇数:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:ハード 前横呼吸	100	0:02:00
2)	25	×	4	2	0'45"	2	FR	リカバリー HR~22/10秒 ~12/6秒	200	0:06:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2850	1:23:40



【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
レースペース・筋持久力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	0'50"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:40
			1	2	0'30"	1		3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり		
swim								ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる		0:01:00
1)	50	×	1	2	1'05"	3	FR	レスト30秒	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1'05"	5	FR	フォーム	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1'05"	7	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
								↓2)よりスピードアップ		
swim										
1)	50	×	2	2	0'50"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:03:20
2)	100	×	4	2	1'50"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:14:40
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	6	1	1'00"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00
								心拍を落ち着かせる		
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	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:20
			1	1	0'30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		
1)	25	×	2	2	0'30"	9	FR	奇数:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:ハード 前横呼吸	100	0:02:00
2)	25	×	3	2	0'50"	2	FR	リカバリー HR~22/10秒 ~12/6秒	150	0:05:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2600	1:23:40



【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
 レースペース・筋持久力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢 & キャッチ	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					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	×	4	1	0'55"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00
			1	2	0'30"	1		3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり		
swim								ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる		0:01:00
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)	50	×	2	2	0'55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:03:40
2)	100	×	4	2	2'00"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:16:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	3	1	1'05"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:15
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:40
			1	1	0'30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		
1)	25	×	2	2	0'40"	9	FR	奇数:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:ハード 前横呼吸	100	0:02:40
2)	25	×	2	2	0'50"	2	FR	リカハリー HR~22/10秒 ~12/6秒	100	0:03:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2400	1:23:25



【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
 レースペース・筋持久力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
	1~2
	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	1' 00"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		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)	50	×	2	2	1' 00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:04:00
2)	100	×	4	2	2' 10"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:17:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&ドックフル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	FR	奇数:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:ハード 前横呼吸	100	0:02:40
2)	25	×	2	2	0' 50"	2	FR	リカバリー HR~22/10秒 ~12/6秒	100	0:03:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:23:00



【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
 レースペース・筋持久力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
	1~2
	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					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	×	4	1	1' 05"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		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)	50	×	1	2	1' 20"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	100	0:02:40
2)	100	×	3	2	2' 50"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:17:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	15m ローリング&ドックフル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	FR	奇数:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:ハード 前横呼吸	100	0:02:40
2)	25	×	2	2	1' 00"	2	FR	リカバリー HR~22/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:00