



【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
pull	100	×	8	1	1'35"	5	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 プイのみ	800	0:12:40
swim	100	×	8	1	1'35"	5	FR	↓スイム	800	0:12:40
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン		0:00:30
swim	50	×	6	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	300	0:05:00
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 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	25	×	4	1	1'00"	9	FR	ハード	100	0:04:00
								1本目:顔上げハード→イージー/12.5m 2-3本目:フローティングスタートハード→イージー/12.5m 4本目:フローティングスタートハード25m 前横呼吸		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3050	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
 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	レスト30秒	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1'00"	5	FR	フォーム	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1'00"	7	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
								↓2)よりスピードアップ		
pull	100	×	8	1	1'40"	5	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:13:20
swim	100	×	7	1	1'40"	5	FR	↓スイム	700	0:11:40
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン		0:00:30
swim	50	×	5	1	0'55"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:04:35
								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	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	25	×	4	1	1'00"	9	FR	レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
								1本目:顔上げハード→イージー/12.5m		
								2-3本目:フローティングスタートハード→イージー/12.5m		
								4本目:フローティングスタートハード25m 前横呼吸		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2900	1:23:35



【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 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	1'05"	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		
pull	100	×	6	1	1'50"	5	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00
swim	100	×	6	1	1'50"	5	FR	フイのみ	600	0:11:00
			1	1	0'30"	1		↓スイム		
								レスト30秒 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン		0:00:30
swim	50	×	5	1	1'00"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:00
								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	0'50"	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
								レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		
swim	25	×	4	1	1'00"	9	FR	レスト30秒	100	0:04:00
								ハード		
								1本目:顔上げハード→イージー/12.5m		
								2-3本目:フローティングスタートハード→イージー/12.5m		
								4本目:フローティングスタートハード25m 前横呼吸		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2600	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
 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	レスト30秒	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1'10"	5	FR	フォーム	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1'10"	7	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
								↓2)よりスピードアップ		
pull	100	×	5	1	2'00"	5	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:10:00
swim	100	×	5	1	2'00"	5	FR	フイのみ	500	0:10:00
			1	1	0'30"	1		↓スイム		
								レスト30秒 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン		0:00:30
swim	50	×	5	1	1'05"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:25
								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
								レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		
swim	25	×	4	1	1'00"	9	FR	レスト30秒	100	0:04:00
								ハード		
								1本目:顔上げハード→イージー/12.5m		
								2-3本目:フローティングスタートハード→イージー/12.5m		
								4本目:フローティングスタートハード25m 前横呼吸		
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
【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	×	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
pull	100	×	5	1	2'10"	5	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 プイのみ	500	0:10:50
swim	100	×	4	1	2'10"	5	FR	↓スイム	400	0:08:40
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン		0:00:30
swim	50	×	7	1	1'10"	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	0:08:10
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&トッグプル ~ 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	25	×	4	1	1'15"	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 1本目:顔上げハード→イージー/12.5m 2-3本目:フロティングスタートハード→イージー/12.5m 4本目:フロティングスタートハード25m 前横呼吸	100	0:05:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:23:20



【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

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
pull	100	×	4	1	2'50"	5	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 フイのみ	400	0:11:20
swim	100	×	3	1	2'50"	5	FR	↓スイム	300	0:08:30
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン		0:00:30
cho	25	×	6	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	150	0:05:00
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&トックフル ~ 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	25	×	4	1	1'15"	9	FR	ハード	100	0:05:00
								1本目:顔上げハード→イージー/12.5m 2-3本目:フローティングスタートハード→イージー/12.5m 4本目:フローティングスタートハード25m 前横呼吸		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1750	1:23:40