



【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 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン	800	0:12:40
cho	25	×	6	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
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&トックプル ~ 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	2	6'00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返す レースペース泳		0:12:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	25	×	4	1	1'00"	9	FR	フローティングスタート ハート25m 前横呼吸	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2200	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】
姿勢 & キャッチ
【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	×	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 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	0:03:20
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		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
pull	100	×	7.5	1	1'40"	5	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 フイのみ 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン	750	0:12:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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&トックプル ~ 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	2	6'00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返し レースペース泳		0:12:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	25	×	4	1	1'00"	9	FR	フローティングスタート ハート25m 前横呼吸	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2100	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】 姿勢 & キャッチ	【強度】
	1~2
	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 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' 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
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		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
pull	100	×	6	1	1' 50"	5	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 フイのみ 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン	600	0:11:00
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' 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 反対の手は体側 縦方向に動かす	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	100	0:03:20
			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	2	6' 00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返し レースペース泳		0:12:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	フローティングスタート ハート25m 前横呼吸	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1900	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】
姿勢 & キャッチ
【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					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 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	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
	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 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	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		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
pull	100	×	4	1	2' 00"	5	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 フイのみ 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン	400	0:08:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:20
	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	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	2	6' 00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返し レースペース泳		0:12:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	フローティングスタート ハート25m 前横呼吸	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1750	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

	【強度】
【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

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	~50 FR 奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 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	~50 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 プイあり	100		0:04:00
							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
swim							レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム	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
pull	100	×	4.5	1	2' 10"	5	75~85 FR レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 プイのみ	450		0:09:45
							奇:ノーマルターン 偶:T字ターン			
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 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&トックフル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100		0:00:30
							レスト30秒			0:00:30
swim		×	1	2	6' 00"	5	75~85 FR 1コース→6コース 繰り返す レースペース泳			0:12:00
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR フローティングスタート ハート25m 前横呼吸	100		0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1650	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

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	×	3.5	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 奇:ノーマルターン 偶:T字ターン	350	0:09:55
cho	25	×	2	1	0'55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50
drill	25	×	6	1	1'05"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 反対の手は体側 1・4本:右手 2・5本:左手	150	0:06:30
							FR	3・6本: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 ローリングしてから肘を曲げる		
swim		×	1	2	6'00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返し レースペース泳		0:12:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:40
swim	25	×	4	1	1'00"	9	FR	フローティングスタート ハート25m 前横呼吸	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1350	1:22:55