



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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)	50	×	6	1	0' 45"	7	85~	FR ノーマルターン ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:30
2)	200	×	5	1	3' 05"	5	70~80	FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	1000	0:15:25
3)	50	×	4	1	0' 50"	3	65~75	FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:00
swim	25	×	4	1	0' 50"	9	-	FR 奇:フローティングスタート ハード~イージー/15m 偶:25m ハード	100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2550	0:58:55



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【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	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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:20
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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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
レストなし										
swim										
1)	50	×	5	1	0' 50"	7	85~	FR ノーマルターン ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	250	0:04:10
2)	200	×	4	1	3' 20"	5	70~80	FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:13:20
3)	50	×	4	1	0' 55"	3	65~75	FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20
swim	25	×	4	1	0' 50"	9	-	FR 奇:フローティングスタート ハード~イージー/15m 偶:25m ハード	100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2300	0:58:50



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【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' 55"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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
レストなし										
swim										
1)	50	×	4	1	0' 55"	7	85~	FR ノーマルターン ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40
2)	200	×	3	1	3' 40"	5	70~80	FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:11:00
3)	50	×	4	1	1' 00"	3	65~75	FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20
swim	25	×	4	1	0' 55"	9	-	FR 奇:15m ハード フローティングスタート 偶:25m ハード	100	0:03:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2050	0:58:20



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0'55"	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	0:03:40
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00
swim										
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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)	50	×	3	1	1'00"	7	85~	FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
2)	200	×	3	1	4'00"	5	70~80	FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:12:00
3)	50	×	3	1	1'05"	3	65~75	FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:15
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20
swim	25	×	4	1	0'55"	9	-	FR 奇:15m ハート フローティングスタート 偶:25m ハート	100	0:03:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1950	0:58:25



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	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	1'00"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:30
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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)	50	×	3	1	1'05"	7	85~	FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:15
2)	200	×	3	1	4'20"	5	70~80	FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:13:00
3)	50	×	4	1	1'10"	3	65~75	FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:40
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:30
swim	25	×	2	1	1'05"	9	-	FR 奇:15m ハート フローティングスタート 偶:25m ハート	50	0:02:10
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1800	0:58:25



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

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 0:05:20	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1'10"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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)	50	×	3	1	1'10"	7	85~	FR	ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:30
2)	200	×	3	1	4'40"	5	70~80	FR	T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:14:00
			1	1	0'30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0'45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー		0:04:30
swim	25	×	2	1	1'10"	9	-	FR	奇:15m ハート フローティングスタート 偶:25m ハート	50	0:02:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1600	0:58:40