





【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  
長く持続できる

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【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	0:05:20
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	100	×	5	1	1' 45"	3	60~70 FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:45	
swim	50	×	6	1	1' 00"	8	85~ FR ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00	
							1~3本:パドルスイム 4~6本:スイム			
pull	200	×	2	1	3' 20"	4	65~75 FR T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 プイのみ	400	0:06:40	
swim	200	×	1.5	1	3' 20"	4	65~75 FR ↓スイム	300	0:05:00	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 丁寧なフォームを意識して		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2450	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  
長く持続できる

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【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/ビート版は沈めない	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	100	×	3.5	1	1'55"	3	60~70	FR ノーマルターンフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:06:43
swim	50	×	5	1	1'00"	8	85~	FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	250	0:05:00
								1~2本:パドルスイム 3~5本:スイム		
pull	200	×	2	1	3'40"	4	65~75	FR T字ターンフォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ブイのみ	400	0:07:20
swim	200	×	1.5	1	3'40"	4	65~75	FR ↓スイム	300	0:05:30
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 丁寧なフォームを意識して		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2250	0:58:43



【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  
長く持続できる

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【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/ビート版は沈めない	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	100	×	3	1	2' 00"	3	60~70	FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00
swim	50	×	5	1	1' 15"	8	85~	FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	250	0:06:15
								1~2本:パドルスイム 3~5本:スイム		
pull	150	×	2	1	3' 00"	4	65~75	FR T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ブイのみ	300	0:06:00
swim	150	×	2	1	3' 00"	4	65~75	FR ↓スイム	300	0:06:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 丁寧なフォームを意識して		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2100	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  
長く持続できる

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【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	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/ビート版は沈めない	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	1'10"	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	100	×	2.5	1	2'30"	3	60~70	FR ノーマルターンフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:06:15
swim	50	×	4	1	1'30"	8	85~	FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	200	0:06:00
								1~2本:パドルスイム 3~4本:スイム		
pull	150	×	2	1	3'40"	4	65~75	FR T字ターンフォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ブイのみ	300	0:07:20
swim	150	×	1.5	1	3'40"	4	65~75	FR ↓スイム	225	0:05:30
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 丁寧なフォームを意識して		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1775	0:59:25