



【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  
 スピード強化  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】 5	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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	600	0:09:30
swim	50	×	6	1	1' 30"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300	0:09:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
pull	100	×	5	1	1' 30"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:07:30
swim	100	×	5	1	1' 30"	5	FR	↓	500	0:07:30
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:フイのみ 2セット:スイム		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2950	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  
 スピード強化  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】 5	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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100		0:03:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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
swim	100	×	5	1	1' 45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	500		0:08:45
swim	50	×	6	1	1' 30"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300		0:09:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
pull	100	×	5	1	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	500		0:08:20
swim	100	×	4	1	1' 40"	5	FR	↓	400		0:06:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:フイのみ 2セット:スイム			0:00:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2750		1:22:45



【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  
 スピード強化  
 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

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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100		0:03:40
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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
swim	100	×	3.5	1	1' 55"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	350		0:06:43
swim	50	×	6	1	1' 30"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300		0:09:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
pull	100	×	4	1	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	400		0:07:20
swim	100	×	4	1	1' 50"	5	FR	↓	400		0:07:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:フイのみ 2セット:スイム			0:00:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2500		1:22:12



【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  
 スピード強化  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】 5	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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100		0:04:00
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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	100	×	3.5	1	2' 05"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	350		0:07:18
swim	50	×	6	1	1' 30"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300		0:09:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
pull	100	×	4	1	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	400		0:08:00
swim	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	↓	300		0:06:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:フイのみ 2セット:スイム			0:00:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2250		1:20:58



【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  
 スピード強化  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】 5	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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
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	100	×	3	1	2' 15"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:45	
swim	50	×	6	1	1' 30"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300	0:09:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00	
pull	100	×	4	1	2' 05"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:08:20	
swim	100	×	3	1	2' 05"	5	FR	↓	300	0:06:15	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:フイのみ 2セット:スイム		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1900	1:21:40	



【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  
 スピード強化  
 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	サイトキック(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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100		0:04:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150		0:04:30
swim	50	×	6	1	1' 30"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300		0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:03:40
pull	100	×	3	1	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	300		0:08:30
swim	100	×	2	1	2' 50"	5	FR	↓	200		0:05:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:フイのみ 2セット:スイム			0:00:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1550		1:21:10