



【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
 スピード変化への対応
 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	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										
1)	50	×	4	2	0'45"	7	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	400	0:06:00
2)	100	×	6	2	1'35"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:19:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	1セット:フイのみ 2セット:スイム 好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim										
1)	25	×	6	1	0'45"	9	FR	フローティングスタート 20mハート	150	0:04:30
2)	50	×	5	1	0'55"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	250	0:04:35
								1)→2)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3050	1:24:05



【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
 スピード変化への対応
 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	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(ブイ・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										
1)	50	×	4	2	0' 50"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	400	0:06:40
2)	100	×	6	2	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	1200	0:20:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	1セット:ブイのみ 2セット:スイム 好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
swim										
1)	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	フローティングスタート 20mハード	100	0:03:00
2)	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	200	0:03:40
								1)→2)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2950	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
 スピード変化への対応
 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(ブイ・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
1)	50	×	3	2	0' 55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300	0:05:30
2)	100	×	5	2	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	1000	0:18:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	1セット:ブイのみ 2セット:スイム 好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
swim										
1)	25	×	4	1	0' 50"	9	FR	フローティングスタート 20mハード	100	0:03:20
2)	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:00
								1)→2)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2650	1:23:30



【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
 スピード変化への対応
 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	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(ブイ・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)	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
1)	50	×	3	2	1' 00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300	0:06:00
2)	100	×	4	2	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	800	0:16:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	1セット:ブイのみ 2セット:スイム 好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
swim										
1)	25	×	4	1	0' 50"	9	FR	フローティングスタート 20mハード	100	0:03:20
2)	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:20
								1)→2)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2450	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
 スピード変化への対応
 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	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										
1)	50	×	3	2	1' 00"	7	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300	0:06:00
2)	100	×	4	2	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	800	0:16:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	1セット:フイのみ 2セット:スイム 好きな種目でリカハリー	150	0:04:30
swim										
1)	25	×	4	1	0' 55"	9	FR	フローティングスタート 20mハート	100	0:03:40
2)	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:40
								1)→2)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	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
 スピード変化への対応
 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	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(ブイ・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										
1)	25	×	4	2	0' 40"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:05:20
2)	100	×	3	2	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	600	0:17:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 55"	1	CHO	1セット:ブイのみ 2セット:スイム 好きな種目でリカハリー	100	0:03:40
swim										
1)	25	×	3	1	1' 00"	9	FR	フローティングスタート 20mハード	75	0:03:00
2)	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
								1)→2)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1825	1:23:50