



【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	200	×	2	1	3'10"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:06:20
swim	50	×	3	3	0'45"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	450	0:06:45
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	5	1	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	500	0:07:55
swim	100	×	5	1	1'35"	5	FR	↓	500	0:07:55
			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	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	4	0'20"	9	FR	フローティングスタート 25mハード	100	0:01:20
2)	25	×	1	4	1'00"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	100	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3050	1:23:55



【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(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	200	×	2	1	3'30"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:00
swim	50	×	3	3	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	450	0:07:30
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	4	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	400	0:06:40
swim	100	×	4	1	1'40"	5	FR	↓	400	0:06:40
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	4	0'25"	9	FR	フローティングスタート 25mハード	100	0:01:40
2)	25	×	1	4	1'05"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	100	0:04:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2850	1:24:00



【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
スピード変化への対応
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	150	×	2	1	2' 55"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:50
swim	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
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
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	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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	4	0' 25"	9	FR	フローティングスタート 25mハード	100	0:01:40
2)	25	×	1	4	1' 05"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	100	0:04:20
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2600	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】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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)	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
swim	150	×	2	1	3' 10"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:20
swim	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
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	3	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	300	0:06:00
swim	100	×	3.5	1	2' 00"	5	FR	↓	350	0:07:00
			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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	3	0' 30"	9	FR	フローティングスタート 25mハード	75	0:01:30
2)	25	×	1	3	1' 10"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	75	0:03:30
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2400	1:23:40



【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	100	×	3.5	1	2'15"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:07:52
swim	50	×	3	2	1'05"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300	0:06:30
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	3	1	2'10"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	300	0:06:30
swim	100	×	3	1	2'10"	5	FR	↓	300	0:06:30
			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	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	1	3	0'30"	9	FR	フローティングスタート 25mハード	75	0:01:30
2)	25	×	1	3	1'10"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	75	0:03:30
								1)→2)レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2250	1:23:42



【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(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	×	4	1	1'30"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:00
swim	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
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	2	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	200	0:05:40
swim	100	×	2	1	2'50"	5	FR	↓	200	0:05:40
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:40
swim										
1)	25	×	1	3	0'40"	9	FR	フローティングスタート 25mハード	75	0:02:00
2)	25	×	1	3	1'20"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	75	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1750	1:23:10