



【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】
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 ノーボードキック 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	200	×	3	1	3' 10"	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	600	0:09:30
swim										
1)	100	×	4	1	1' 30"	5	70~80	FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:06:00
2)	200	×	4	1	3' 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	800	0:12:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2750	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
長く持続できる

【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	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	200	×	2.5	1	3' 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	500	0:08:45	
swim										
1)	100	×	4	1	1' 40"	5	70~80 FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:06:40	
2)	200	×	3	1	3' 30"	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	0:10:30	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2450	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
長く持続できる

【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	200	×	2	1	3' 50"	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	400	0:07:40
swim										
1)	100	×	3	1	1' 50"	5	70~80	FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:05:30
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
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2250	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
長く持続できる

【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	150	×	2	1	3' 05"	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	0:06:10
swim										
1)	100	×	3	1	2' 00"	5	70～80	FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24～27回/10秒 14～17回/6秒	300	0:06:00
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
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2150	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
長く持続できる

【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	150	×	2	1	3'15"	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	0:06:30
swim										
1)	100	×	4	1	2'10"	5	70~80	FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:40
2)	150	×	3	1	3'15"	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	450	0:09:45
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1950	0:58:15



【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】
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	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' 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	150	×	2	1	3' 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	300	0:07:30
swim										
1)	100	×	3	1	2' 20"	5	70~80	FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:07:00
2)	150	×	3	1	3' 30"	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	450	0:10:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:59:20