



【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

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(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	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	×	3	1	3' 10"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	600		0:09:30
pull	200	×	3	1	3' 00"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600		0:09:00
swim	200	×	4	1	3' 00"	5	FR	↓	800		0:12:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 pull:ブイのみ			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	×	2	3	0' 30"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	150		0:03:00
2)	25	×	1	2	1' 15"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	50		0:02:30
								レストなし			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3200		1:24:40



【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

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	サイトキック(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
swim			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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	×	3	1	3' 30"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	600		0:10:30
pull	200	×	3	1	3' 20"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600		0:10:00
swim	200	×	2.5	1	3' 20"	5	FR	↓	500		0:08:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 pull:フイのみ			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	150		0:03:00
2)	25	×	1	2	1' 15"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	50		0:02:30
								レストなし			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2900		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	サイトキック(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
swim			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	200	×	2	1	3' 45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:30
pull	200	×	3	1	3' 40"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00
swim	200	×	2.5	1	3' 40"	5	FR	↓	500	0:09:10
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 pull:フイのみ		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	3	0' 35"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	150	0:03:30
2)	25	×	1	2	1' 15"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	50	0:02:30
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2700	1:24:40



【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

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	サイトキック(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	200	×	2	1	4' 05"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400		0:08:10
pull	200	×	2	1	4' 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	200	×	3	1	4' 00"	5	FR	↓	600		0:12:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 pull:フイのみ			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	2	3	0' 40"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	150		0:04:00
2)	25	×	1	2	1' 20"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	50		0:02:40
								レストなし			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2450		1:24:40



【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

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	150	×	2	1	3' 30"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300		0:07:00
pull	150	×	3	1	3' 15"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	450		0:09:45
swim	150	×	3	1	3' 15"	5	FR	↓	450		0:09:45
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 pull:フイのみ			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	2	3	0' 40"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	150		0:04:00
2)	25	×	1	2	1' 20"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	50		0:02:40
								レストなし			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2050		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	100	×	2	1	2' 50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	200		0:05:40
pull	150	×	2	1	4' 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		0:08:20
swim	150	×	2	1	4' 10"	5	FR	↓	300		0:08:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 pull:フイのみ			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバー	100		0:03:40
swim											
1)	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	150		0:04:30
2)	25	×	1	2	1' 30"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	50		0:03:00
								レストなし			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1600		1:23:50