



【テーマ】強化期
 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・ローリング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 4~6本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	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	2	3' 00"	5	75~85	FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:18:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	4	1	1' 40"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 パドル+ブイ	400	0:06:40
swim	100	×	3	1	1' 40"	3	60~70	FR ↓スイム プルのホディポジションをキープ	300	0:05:00
								レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2850	0:59:40



【テーマ】強化期
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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・ローリング
【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	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	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	×	3	1	3' 20"	5	75~85	FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:10:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	2	1	3' 20"	5	75~85	FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:06:40
レストなし										
pull	100	×	3	1	1' 45"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 パドル+フイ	300	0:05:15
swim	100	×	3.5	1	1' 45"	3	60~70	FR ↓スイム プルのボディポジションをキープ	350	0:06:08
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2600	0:59:03



【テーマ】強化期
 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【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 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	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	×	3	1	3' 40"	5	75~85	FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	2	1	3' 40"	5	75~85	FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:07:20
レストなし										
pull	100	×	2	1	1' 55"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 パドル+フイ	200	0:03:50
swim	100	×	2.5	1	1' 55"	3	60~70	FR ↓スイム プルのボディポジションをキープ	250	0:04:47
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2400	0:59:37



【テーマ】強化期
 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢・ローリング	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	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	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 4~6本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40	
swim							キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70 FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	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	200	×	2	2	4' 00"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:16:00	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒			0:00:30
pull	100	×	3	1	2' 05"	3	60~70 FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドル+ブイ	300	0:06:15	
swim	100	×	2	1	2' 05"	3	60~70 FR ↓スイム プルのボディポジションをキープ	200	0:04:10	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2250	0:59:35	



【テーマ】強化期
 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢・ローリング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	7~8
	9~10

E											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	×	6	1	1'00"	2	~50	FR	1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	4~6本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70	FR	フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	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	200	×	2	2	4'20"	5	75~85	FR	テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:17:20
			1	1	0'30"	1			レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	2	1	2'20"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドル+ブイ	200	0:04:40
swim	100	×	2.5	1	2'20"	3	60~70	FR	↓スイム プルのボディポジションをキープ	250	0:05:50
							レストなし				
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2050	0:59:40



【テーマ】強化期
 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・ローリング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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 0:05:20
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50	FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	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	2	3'30"	5	75~85	FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:14:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	3	1	2'30"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドル+ブイ	300	0:07:30
swim	100	×	2	1	2'30"	3	60~70	FR ↓スイム プルのボディポジションをキープ	200	0:05:00
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1900	0:59:30