



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 5

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 4~6本:サイドキック 2ブレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	150	0:04:30
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' 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										
1)	100	×	5	1	1' 30"	5	75~85	FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:07:30
2)	200	×	4	1	3' 00"	5	75~85	FR ↓100mの泳ぎをキープ	800	0:12:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
pull	50	×	6	1	0' 50"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドル+ブイ	300	0:05:00
swim	50	×	6	1	0' 50"	3	60~70	FR ↓スイム プルのボ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	0:59:30



【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										
1)	100	×	5	1	1' 40"	5	75~85	FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:08:20
2)	200	×	3	1	3' 20"	5	75~85	FR ↓100mの泳ぎをキープ	600	0:10:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
pull	50	×	6	1	0' 50"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドル+ブイ	300	0:05:00
swim	50	×	5	1	0' 55"	3	60~70	FR ↓スイム プルのボディポジションをキープ	250	0:04:35
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2600	0:58:55



【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										
1)	100	×	4	1	1' 50"	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	
2)	200	×	3	1	3' 40"	5	75~85 FR ↓100mの泳ぎをキープ	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
pull	50	×	4	1	0' 55"	3	60~70 FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドル+ブイ	200	0:03:40	
swim	50	×	4	1	1' 00"	3	60~70 FR ↓スイム プルのボディポジションをキープ	200	0:04:00	
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2350	0:58:40	



【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

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 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' 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										
1)	100	×	5	1	2' 00"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:10:00	
2)	200	×	2	1	4' 00"	5	75~85 FR ↓100mの泳ぎをキープ	400	0:08:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
pull	50	×	4	1	1' 05"	3	60~70 FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドル+ブイ	200	0:04:20	
swim	50	×	3	1	1' 05"	3	60~70 FR ↓スイム プルのボディポジションをキープ	150	0:03:15	
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:58:45	



【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

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	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	100	0:04:00	
swim							キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			
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	
swim							レストなし			
1)	100	×	4	1	2'10"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:08:40	
2)	200	×	2	1	4'20"	5	75~85 FR ↓100mの泳ぎをキープ	400	0:08:40	
			1	1	0'30"	1			0:00:30	
pull	50	×	4	1	1'10"	3	60~70 FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 パドル+ブイ	200	0:04:40	
swim	50	×	4	1	1'10"	3	60~70 FR ↓スイム プルのボディポジションをキープ	200	0:04:40	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	0:58:30	



【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

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	150	0:06:00	
drill	25	×	4	1	1'05"	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	0:04:20	
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	100	0:04:20	
swim							キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			
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	
swim							レストなし			
1)	100	×	4	1	2'20"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:09:20	
2)	200	×	2	1	4'40"	5	75~85 FR ↓100mの泳ぎをキープ	400	0:09:20	
			1	1	0'30"	1			0:00:30	
pull	50	×	3	1	1'15"	3	60~70 FR 一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドル+ブイ	150	0:03:45	
swim	50	×	3	1	1'15"	3	60~70 FR ↓スイム プルのボディポジションをキープ	150	0:03:45	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1900	0:59:10	