



【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

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	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~3本:ノーボードキック ヒート板なし 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 ドックプル&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
swim											
1)	50	×	5	1	0' 45"	5	75~85	FR	テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	250	0:03:45
2)	100	×	4	1	1' 30"	5	75~85	FR	↓50mの泳ぎをキープ	400	0:06:00
3)	200	×	3	1	3' 00"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ	600	0:09:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
pull	100	×	3	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドル+ブイ	300	0:04:45
swim	100	×	3	1	1' 40"	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
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2800	0:59:00



【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	
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	ドックプル&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 ドックプル&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)	50	×	5	1	0' 50"	5	75~85	FR	テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	250	0:04:10
2)	100	×	3	1	1' 40"	5	75~85	FR	↓50mの泳ぎをキープ	300	0:05:00
3)	200	×	3	1	3' 20"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ	600	0:10:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
pull	100	×	3	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドルキツイ	300	0:05:15
swim	100	×	2	1	1' 50"	3	60~70	FR	↓スイム プルのボディポジションをキープ	200	0:03:40
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2600	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】  
 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	
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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム ドックプル&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
swim											
1)	50	×	4	1	0' 55"	5	75~85	FR	テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	200	0:03:40
2)	100	×	4	1	1' 50"	5	75~85	FR	↓50mの泳ぎをキープ	400	0:07:20
3)	200	×	2	1	3' 40"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:07:20
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
pull	100	×	2	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドルキツイ	200	0:03:50
swim	100	×	2	1	2' 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
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2350	0:59:20



【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	
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	ドックプル&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 ドックプル&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)	50	×	4	1	1' 00"	5	75~85	FR	テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	200	0:04:00
2)	100	×	3	1	2' 00"	5	75~85	FR	↓50mの泳ぎをキープ	300	0:06:00
3)	200	×	2	1	4' 00"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:08:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
pull	100	×	2	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドルキツイ	200	0:04:10
swim	100	×	1.5	1	2' 10"	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	0:59:05



【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	
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 ドックプル&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											
1)	50	×	4	1	1' 05"	5	75~85	FR	テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	200	0:04:20
2)	100	×	3	1	2' 10"	5	75~85	FR	↓50mの泳ぎをキープ	300	0:06:30
3)	150	×	2	1	3' 15"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ	300	0:06:30
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
pull	100	×	2	1	2' 15"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドルキツイ	200	0:04:30
swim	100	×	2	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	200	0:04:40
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2000	0:58:50



【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	
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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ドックプル&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											
1)	50	×	4	1	1' 10"	5	75~85	FR	テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	200	0:04:40
2)	100	×	3	1	2' 20"	5	75~85	FR	↓50mの泳ぎをキープ	300	0:07:00
3)	150	×	2	1	3' 30"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ	300	0:07:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
pull	100	×	2	1	2' 25"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 ハドルキツイ	200	0:04:50
swim	100	×	1	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	100	0:02:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1900	0:59:30