



【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 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
pull	100	×	7	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	700	0:10:30
swim	100	×	6	1	1' 30"	5	75~85	FR	↓プルのボディポジション・テンポをキープ	600	0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	60~70	FR	奇数:15m顔上げ - イージー 偶数:フローティングスタート	150	0:03:00
2)	25	×	3	2	0' 45"	2	~50	FR	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1					
Total									2650	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										
pull	100	×	6	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	600	0:10:00
swim	100	×	5.5	1	1' 40"	5	75~85	FR ↓プルのボディポジション・テンポをキープ	550	0:09:10
			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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	2	0' 30"	9	60~70	FR 奇数:15m顔上げ - イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:02:00
2)	25	×	3	2	0' 45"	2	~50	FR 好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2450	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

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
								レストなし		
pull	100	×	5	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	500	0:09:10
swim	100	×	5	1	1' 50"	5	75~85	FR ↓プルのボディポジション・テンポをキープ	500	0:09:10
			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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	2	0' 30"	9	60~70	FR 奇数:15m顔上げ - イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:02:00
2)	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
								レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2250	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

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	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' 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
pull	100	×	4	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	400	0:08:00
swim	100	×	4.5	1	2' 00"	5	75~85	FR	↓プルのボディポジション・テンポをキープ	450	0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	60~70	FR	奇数:15m顔上げ - イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:02:40
2)	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1					
Total									2100	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

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
pull	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
swim	100	×	4.5	1	2' 10"	5	75~85	FR	↓プルのボディポジション・テンポをキープ	450	0:09:45
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	60~70	FR	奇数:15m顔上げ - イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:02:40
2)	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1					
Total									1950	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

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 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	0:04:20
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
レストなし											
pull	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
swim	100	×	3.5	1	2' 20"	5	75~85	FR	↓プルのボディポジション・テンポをキープ	350	0:08:10
			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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	60~70	FR	奇数:15m顔上げ - イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:03:00
2)	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1850	0:59:30