



【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 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フレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハントスカーリング 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	×	8	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	800	0:12:00
2)	100	×	7	1	1' 30"	5	75~85 FR ↓	700	0:10:30
			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' 30"	1	~40 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00
swim									
1)	25	×	1	3	0' 20"	9	- FR ハード フローティングスタート	75	0:01:00
2)	25	×	3	2	0' 30"	2	~50 FR 好きな種目でリカハリー	150	0:03:00
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2775	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	150	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 4~6本:サイドキック 2フレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20	
swim							キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			
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	
swim							レストなし			
1)	100	×	7	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	700	0:11:40	
2)	100	×	6	1	1' 40"	5	75~85 FR ↓	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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 25"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:00:50	
2)	25	×	4	1	0' 30"	2	~50 FR 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2500	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

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	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 4~6本:サイドキック 2フレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハントスカーリング 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' 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	
swim							レストなし			
1)	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	
2)	100	×	5.5	1	1' 50"	5	75~85 FR ↓	550	0:10:05	
			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 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:01:00	
2)	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 好きな種目でリカハリー	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2250	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

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フレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハントスカーリング 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	
swim							レストなし			
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)	100	×	4.5	1	2' 00"	5	75~85 FR ↓	450	0:09:00	
			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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:01:00	
2)	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 好きな種目でリカハリー	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2150	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

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フレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハントスカーリング 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	×	5	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	500	0:10:50	
2)	100	×	4	1	2' 10"	5	75~85 FR ↓	400	0:08:40	
			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 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 35"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:01:10	
2)	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 好きな種目でリカハリー	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	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

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フレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:04:20	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50 FR ワンハントスカーリング 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)	100	×	4	1	2' 20"	5	75~85 FR ↓	400	0:09:20	
			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 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:01:20	
2)	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 好きな種目でリカハリー	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:59:30	