



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 乳酸除去能力の向上
 レースペース強化

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	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					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック 2プルスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚	100		0:03:00
			1	3	0' 30"	1		トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる			0:01:30
swim								レスト30秒			
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	100		0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:01:40
								レストなし			
swim											
1)	100	×	3	2	1' 30"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600		0:09:00
2)	200	×	2	2	3' 00"	5	FR	↓100mの泳ぎをキープ	800		0:12:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	300	×	2	1	4' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:09:30
swim	300	×	1	1	4' 45"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	300		0:04:45
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
								奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3300		1:23:25



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
レースペース強化

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 2プルスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚	100		0:03:00
			1	3	0' 30"	1		トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる			0:01:30
swim								レスト30秒			
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	FR	フォーム	100		0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:01:50
								レストなし			
swim											
1)	100	×	2	2	1' 40"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400		0:06:40
2)	200	×	2	2	3' 20"	5	FR	↓100mの泳ぎをキープ	800		0:13:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	300	×	1	1	5' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:05:15
swim	300	×	1.5	1	5' 15"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	450		0:07:52
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
								奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2950		1:22:48



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
レースペース強化

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 2プルスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚	100		0:03:20
			1	3	0' 30"	1		トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる			0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	フォーム	100		0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:02:00
								レストなし			
swim											
1)	100	×	3	2	1' 50"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600		0:11:00
2)	200	×	1	2	3' 40"	5	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400		0:07:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	300	×	1	1	5' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:05:45
swim	300	×	1.5	1	5' 45"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	450		0:08:38
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
								奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2750		1:23:12



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
レースペース強化

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 2プルスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚	100		0:03:40
			1	3	0' 30"	1		トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる			0:01:30
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50		0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50		0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50		0:01:20
								レストなし			
swim											
1)	100	×	3	2	2' 00"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600		0:12:00
2)	200	×	1	2	4' 00"	5	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400		0:08:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	200	×	2	1	4' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400		0:08:20
swim	200	×	1.5	1	4' 10"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	300		0:06:15
			1	1	0' 30"	1		奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			0:00:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2550		1:24:25



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 乳酸除去能力の向上
 レースペース強化

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 2プルスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:04:40	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる		0:01:30	
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	1	0' 40"	3	FR	フォーム	25	0:00:40	
2)	25	×	1	1	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:40	
3)	25	×	1	1	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:40	
4)	25	×	1	1	0' 40"	3	FR	フォーム	25	0:00:40	
								レストなし			
swim											
1)	100	×	2	2	2' 15"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400	0:09:00	
2)	200	×	1	2	4' 30"	5	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:09:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40	
pull	200	×	2	1	4' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:20	
swim	200	×	1.5	1	4' 40"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	300	0:07:00	
			1	1	0' 30"	1		奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2300	1:24:30	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
レースペース強化

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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					1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'10"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:40
	25	×	4	1	1'10"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:04:40
drill	25	×	4	1	1'05"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚	100	0:04:20
			1	3	0'30"	1		トックル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる		0:01:30
swim								レスト30秒		
1)	25	×	1	1	0'50"	3	FR	フォーム	25	0:00:50
2)	25	×	1	1	0'50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0'50"	3	FR	フォーム	25	0:00:50
								レストなし		
swim										
1)	100	×	2	2	2'50"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400	0:11:20
2)	150	×	1	2	4'15"	5	FR	↓100mの泳ぎをキープ	300	0:08:30
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
pull	200	×	1	1	5'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:55
swim	200	×	1	1	5'55"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	200	0:05:55
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
								T字ターン		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:00