



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 比較的継続できる

【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

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 4～6本:フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	150	0:04:30
drill	25	×	6	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	150	0:05:00
drill	25	×	6	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	150	0:05:00
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)	50	×	2	2	0' 40"	8	85～	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:02:40
2)	200	×	2	2	3' 00"	5	70～80	FR	T字ターン レースペース HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	800	0:12:00
			1	1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分		0:01:00
pull	100	×	6.5	1	1' 40"	3	60～70	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	650	0:10:50
奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2700	0:59:20



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 比較的継続できる

【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	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	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:00
drill	25	×	6	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	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:00
drill	25	×	6	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	150	0:05:00
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)	50	×	2	2	0' 45"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:00
2)	200	×	2	2	3' 20"	5	70~80	FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	800	0:13:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分		0:01:00
pull	100	×	4.5	1	1' 50"	3	60~70	FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒	450	0:08:15
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2500	0:59:25



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 比較的継続できる

【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	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	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:フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	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	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	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	150	0:05:30
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	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	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)	50	×	2	2	0' 50"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	150	×	2	2	2' 40"	5	FR	T字ターン レースペース HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	600	0:10:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分		0:01:00
pull	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	400	0:08:00
奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2250	0:58:50



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 比較的継続できる

【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	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	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:フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	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	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	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	150	0:05:30
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	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	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
レストなし										
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:40
2)	150	×	2	2	3' 00"	5	FR	T字ターン レースペース HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	600	0:12:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分		0:01:00
pull	100	×	3.5	1	2' 10"	3	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	350	0:07:35
奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2100	0:58:35



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 比較的継続できる

【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

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 4～6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:00
drill	25	×	6	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	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	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	150	0:06:00
swim											
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
レストなし											
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	8	85～	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:50
2)	150	×	2	2	3' 15"	5	70～80	FR	T字ターン レースペース HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	600	0:13:00
			1	1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分		0:01:00
pull	100	×	3.5	1	2' 15"	3	60～70	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	350	0:07:52
奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1950	0:59:03



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 比較的継続できる

【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	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:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:00
drill	25	×	6	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	150	0:06:30
drill	25	×	6	1	1'05"	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	150	0:06:30
swim											
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
レストなし											
swim											
1)	50	×	1	2	1'10"	8	85～	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:20
2)	150	×	2	2	3'30"	5	70～80	FR	T字ターン レースペース HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	600	0:14:00
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分		0:01:00
pull	50	×	4	1	1'15"	3	60～70	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	200	0:05:00
奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1800	0:59:10