



【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	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	150	0:04:30	
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	×	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	100	0:03:20	
							キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			
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	×	3	1	1' 40"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00	
2)	200	×	4	1	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	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
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								2750	0:59:30	



【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
 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	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	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	×	4	1	0' 50"	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	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	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	0:01:50
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	×	3	1	1' 50"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:30
2)	200	×	3.5	1	3' 20"	5	FR	T字ターン レースペース HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	700	0:11:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	5	1	1' 50"	3	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	500	0:09:10
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	0:59:00



【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	×	4	1	0' 50"	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	100	0:03:20
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)	100	×	3	1	2' 00"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00
2)	200	×	3	1	3' 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	0:11:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
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									2300	0:59:10



【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	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	4～6本:フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	150	0:05:30
drill	25	×	4	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	100	0:03:40
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)	75	×	4	1	1' 30"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00
2)	200	×	3	1	4' 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	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	300	0:06:30
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									2200	0:59:30



【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
 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	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1'00"	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	0:06:00
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)	75	×	4	1	1'45"	8	85～	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:07:00
2)	150	×	3	1	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	450	0:09:45
			1	1	0'30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	4	1	2'15"	3	60～70	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	400	0:09:00
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										2000	0:59:35



【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

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	×	6	1	1'05"	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	0:06:30
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	×	4	1	1'20"	8	85～	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	150	×	3	1	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	450	0:10:30
			1	1	0'30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	3	1	2'30"	3	60～70	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	300	0:07:30
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	0:58:30