



【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	×	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' 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	×	6	1	1' 30"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	600	0:09:00
2)	200	×	4	1	3' 00"	5	70~80	FR	↓ 100mのペースをキープ	800	0:12:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
pull	100	×	5	1	1' 40"	3	60~70	FR	フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	500	0:08:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2850	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 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 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										
swim										
1)	100	×	5	1	1' 40"	5	70～80	FR 1500m レースペース HR24～26/10秒 14～16/秒	500	0:08:20
2)	200	×	4	1	3' 20"	5	70～80	FR ↓100mのペースをキープ	800	0:13:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
pull	100	×	3.5	1	1' 50"	3	60～70	FR フォーム ノーマルターン HR20～24/10秒 12～14/秒	350	0:06:25
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2600	0:59:05



【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	~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	0:05:30
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
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	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
レストなし										
swim										
1)	100	×	4	1	1' 50"	5	70～80	FR 1500m レースペース HR24～26/10秒 14～16/秒	400	0:07:20
2)	200	×	3.5	1	3' 40"	5	70～80	FR ↓100mのペースをキープ	700	0:12:50
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
pull	100	×	3.5	1	2' 00"	3	60～70	FR フォーム ノーマルターン HR20～24/10秒 12～14/秒	350	0:07:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2400	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

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	×	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
drill	25	×	4	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	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)	100	×	4	1	2' 00"	5	FR	1500m レースペース HR24～26/10秒 14～16/秒	400	0:08:00
2)	200	×	3	1	4' 00"	5	FR	↓ 100mのペースをキープ	600	0:12:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
pull	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	フォーム ノーマルターン HR20～24/10秒 12～14/秒	300	0:06:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2250	0:59:40



【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	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	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	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	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	×	4	1	2'10"	5	FR	1500m レースペース HR24～26/10秒 14～16/秒	400	0:08:40
2)	200	×	3	1	4'20"	5	FR	↓100mのペースをキープ	600	0:13:00
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
pull	100	×	2.5	1	2'15"	3	FR	フォーム ノーマルターン HR20～24/10秒 12～14/秒	250	0:05:37
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2050	0:59:08



【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	×	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	0:04:20
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)	100	×	3	1	2' 30"	5	70~80	FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	300	0:07:30
2)	200	×	2.5	1	5' 00"	5	70~80	FR ↓100mのペースをキープ	500	0:12:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
pull	100	×	2.5	1	2' 30"	3	60~70	FR フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	250	0:06:15
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:59:15