



【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

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プレスチェンジ 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		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	0:03:00
swim								レスト30秒		0:01:30
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		
pull	200	×	3	1	3' 00"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:09:00
swim	200	×	4	1	3' 00"	5	FR	↓プルのボディポジションをキープ	800	0:12:00
			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	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	4	0' 30"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	200	0:04:00
2)	50	×	4	3	0' 55"	2	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	600	0:11:00
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3200	1:23:40



【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  
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プレスチェンジ 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 水を押そうとしすぎないで当てる感覚	100	0:03:00
			1	3	0' 30"	1		ドックプル&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)	200	×	3	1	3' 20"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:10:00
2)	200	×	3	1	3' 20"	5	FR	↓プルのホテポジションをキープ	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	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	150	0:03:00
2)	50	×	4	3	1' 00"	2	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	600	0:12:00
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2950	1:24:10



【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  
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プレスチェンジ 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 水を押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)	200	×	3	1	3' 40"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00
2)	200	×	3	1	3' 40"	5	FR	↓プルのボディポジションをキープ	600	0:11:00
			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	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	150	0:03:00
2)	50	×	4	2	1' 00"	2	FR	リカバリ HR~22回/10秒 ~13回/6秒	400	0:08:00
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	1:23:00



【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  
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プレスチェンジ 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 水を押そうとしすぎないで当てる感覚	100	0:03:40
			1	3	0' 30"	1		ドックプル&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)	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)	200	×	3	1	4' 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	×	2.5	1	4' 00"	5	FR	↓プルのホテイポジションをキープ	500	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	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	3	0' 35"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	150	0:03:30
2)	50	×	4	2	1' 10"	2	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	400	0:09:20
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2500	1:24:10



【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  
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

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プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	ワンハントスカーリング/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		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		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)	200	×	3	1	4' 30"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:13:30
2)	200	×	2	1	4' 30"	5	FR	↓プルのボディポジションをキープ	400	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	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	3	0' 40"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	150	0:04:00
2)	50	×	3	2	1' 15"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	300	0:07:30
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:23:40



【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  
 レースペース強化

【泳法注意】	1~2
姿勢・キヤッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	ワンハントスカーリング/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		ドックプル&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	0'50"	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)	200	×	2	1	5'40"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400	0:11:20
2)	200	×	1.5	1	5'40"	5	FR	↓プルのボディポジションをキープ	300	0:08:30
			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	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	2	2	0'40"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	100	0:02:40
2)	50	×	3	2	1'30"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	300	0:09:00
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1850	1:23:20