



【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		0:01:30
swim										
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	200	×	4	2	3' 05"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	1600	0:24:40
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
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	×	1	5	0' 20"	9	FR	ハード フローティングスタート	125	0:01:40
2)	75	×	1	5	2' 00"	3	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	375	0:10:00
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3100	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

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										
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	×	4	1	3' 20"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	800	0:13:20
2)	200	×	3.5	1	3' 20"	5	FR	レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	700	0:11:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レスト60秒 奇数セット:T字ターン 偶数セット:ノーマルターン		0:01:00
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	×	1	4	0' 25"	9	FR	ハード 奇数:15m顔上げハード~イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:01:40
2)	75	×	1	4	2' 05"	3	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	300	0:08:20
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2900	1:24:40



【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

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								レスト30秒		
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	×	3.5	1	3' 40"	5	FR	レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	700	0:12:50
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レスト60秒 奇数セット:T字ターン 偶数セット:ノーマルターン		0:01:00
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	×	1	4	0' 30"	9	FR	ハード 奇数:15m顔上げハード~イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:02:00
2)	75	×	1	4	2' 10"	3	FR	リカバリ HR~22回/10秒 ~13回/6秒	300	0:08:40
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2700	1:25:00



【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	ワンハンドスカーリング/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	200	×	3	2	4' 00"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:24:00
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
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	×	1	4	0' 30"	9	FR	ハード 奇数:15m顔上げハード~イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:02:00
2)	75	×	1	4	2' 15"	3	FR	リカハリー 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									2450	1:24:50



【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
レースペース強化

【泳法注意】
姿勢・キヤッチ
【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	×	2.5	1	4' 30"	5	FR	レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	500	0:11:15
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レスト60秒 奇数セット:T字ターン 偶数セット:ノーマルターン		0:01:00
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	×	1	3	0' 35"	9	FR	ハード 奇数:15m顔上げハード~イージー 偶数:フローティングスタート	75	0:01:45
2)	75	×	1	3	2' 15"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	225	0:06:45
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2200	1:23:45



【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 水を押し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	5'30"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400	0:11:00
2)	200	×	2	1	5'30"	5	FR	レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	400	0:11:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)レスト60秒 奇数セット:T字ターン 偶数セット:ノーマルターン		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	1	3	0'40"	9	FR	ハード 奇数:15m顔上げハード~イージー 偶数:フローティングスタート	75	0:02:00
2)	75	×	1	3	2'20"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	225	0:07:00
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1850	1:23:40