



【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 | | 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 | 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 | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 8 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 800 | 0:12:00 |
| 2) | 100 | × | 8.5 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | ↓ | 850 | 0:12:45 |
| | | | 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 | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 3150 | 1:24:35 |



【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
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) | 100 | × | 8 | 1 | 1' 40" | 5 | FR | レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 800 | 0:13:20 |
| 2) | 100 | × | 7 | 1 | 1' 40" | 5 | FR | ↓ | 700 | 0:11:40 |
| | | | 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 | 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) | 100 | × | 7 | 1 | 1' 50" | 5 | FR | レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 700 | 0:12:50 |
| 2) | 100 | × | 6.5 | 1 | 1' 50" | 5 | FR | ↓ | 650 | 0:11:55 |
| | | | 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 | 好きな種目でリカバリ | 100 | 0:02:40 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 3 | 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 | 75 | 0:01:30 |
| 2) | 75 | × | 1 | 3 | 2' 10" | 3 | FR | リカバリ HR~22回/10秒 ~13回/6秒 | 225 | 0:06:30 |
| | | | | | | | | レストなし | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2650 | 1:23:15 |



【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) | 100 | × | 7 | 1 | 2' 00" | 5 | FR | レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 700 | 0:14:00 |
| 2) | 100 | × | 6 | 1 | 2' 00" | 5 | FR | ↓ | 600 | 0:12:00 |
| | | | 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 | 3 | 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 | 75 | 0:01:30 |
| 2) | 75 | × | 1 | 3 | 2' 15" | 3 | FR | リカハリー 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 | | | | | | | | | 2450 | 1:24:05 |



【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
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 | ワンハンドスカーリング/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) | 100 | × | 6 | 1 | 2' 15" | 5 | FR | レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 600 | 0:13:30 |
| 2) | 100 | × | 5 | 1 | 2' 15" | 5 | FR | ↓ | 500 | 0:11:15 |
| | | | 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' 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) | 100 | × | 5 | 1 | 2'45" | 5 | FR | レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 500 | 0:13:45 |
| 2) | 100 | × | 4 | 1 | 2'45" | 5 | FR | ↓ | 400 | 0:11:00 |
| | | | 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 | 0'50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:20 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 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 | 50 | 0:01:20 |
| 2) | 75 | × | 1 | 2 | 2'20" | 3 | FR | リカバリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒 | 150 | 0:04:40 |
| | | | | | | | | レストなし | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 1850 | 1:23:25 |