



【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	0:05:20	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	150	0:04:30	
drill	25	×	4	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	100	0:03:20	
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	
swim							キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム トックプル&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	100	×	12	1	1' 30"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	1200	0:18:00	
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン										
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40 CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
pull & swim										
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	- FR ハート 奇数:15m顔上げ 偶数:フローティングスタート	150	0:03:00	
2)	100	×	1	2	2' 00"	2	~50 FR リカバリー	200	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00	
							1~2set:パドル+プイ 3set:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2650	0:58:30	



【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】	【強度】
姿勢・キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	100	×	10.5	1	1' 40"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	1050	0:17:30
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン											
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
pull & swim											
1)	25	×	2	2	0' 30"	9	-	FR	ハート 奇数:15m顔上げ 偶数:フローティングスタート	100	0:02:00
2)	100	×	1	2	2' 00"	2	~50	FR	リカバリー	200	0:04:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
									1set:パドル+プイ 2set:スイム		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2450	0:58:30



【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】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	0:05:20
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	100 × 9	1	1' 50"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:16:30
cho	25 × 6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
pull & swim									
1)	25 × 2	2	0' 30"	9	-	FR	ハード 奇数:15m顔上げ 偶数:フローティングスタート	100	0:02:00
2)	100 × 1	2	2' 00"	2	~50	FR	リカバリー	200	0:04:00
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1set:パドル+ブイ 2set:スイム		0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2300	0:58:50



【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
 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	~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' 55"	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	0:03:40
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	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	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ°	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ°	100	0:02:10
レストなし											
swim	100	×	8.5	1	2' 00"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	850	0:17:00
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン											
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
pull & swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	-	FR	ハード 奇数:15m顔上げ 偶数:フローティングスタート	100	0:02:40
2)	100	×	1	1	2' 10"	2	~50	FR	リカバリー	100	0:02:10
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
									1set:パドル+ブイ 2set:スイム		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2150	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

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° 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
drill	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
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	100	×	8	1	2'10"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	800	0:17:20
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン											
cho	25	×	6	1	0'45"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
pull & swim											
1)	25	×	2	2	0'40"	9	-	FR	ハード 奇数:15m顔上げ 偶数:フローティングスタート	100	0:02:40
2)	100	×	1	1	2'20"	2	~50	FR	リカバリー	100	0:02:20
			1	1	0'30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
									1set:パドル+ブイ 2set:スイム		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1950	0:58:40



【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

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	100	×	7	1	2'20"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	700	0:16:20
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン											
cho	25	×	4	1	0'45"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
pull & swim											
1)	25	×	2	2	0'45"	9	-	FR	ハード 奇数:15m顔上げ 偶数:フローティングスタート	100	0:03:00
2)	100	×	1	1	2'45"	2	~50	FR	リカバリー	100	0:02:45
			1	1	0'30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
									1~2set:パドル+ブイ 3set:スイム		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1800	0:58:05