



【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

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	0:05:20
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	200	×	7	1	3' 00"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	1400	0:21:00	
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										
	25	×	6	1	1' 00"	9	- FR ハート 奇数:15m顔上げ 偶数:フーティングスタート	150	0:06:00	
1~2本:パドル+プイ 3~6本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2650	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

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	150	0:05:00
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 ワンハントスカーリング 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
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	200	×	5.5	1	3' 20"	5	70~80	FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	1100	0:18:20
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 好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
pull & swim										
	25	×	6	1	1' 00"	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	0:06:00
1~2本:パドル+ブイ 3~6本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2350	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

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 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	200	×	5	1	3' 40"	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	1000	0:18:20
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										
	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR ハード 奇数:15m顔上げ 偶数:フローティングスタート 1~2本:パドル+プイ 3~4本:スイム	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2200	0:58:10



【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
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	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' 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	200	×	4.5	1	4' 00"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	900	0:18:00	
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										
	25	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40	
1~2本:パドル+プイ 3~4本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	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

E											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20	
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	150	×	6	1	3'15"	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	0:19:30
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											
	25	×	4	1	1'15"	9	-	FR	ハード 奇数:15m顔上げ 偶数:フローティングスタート 1~2本:パドル+プイ 3~4本:スイム	100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1900	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】	1~2
姿勢・キャッチ	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	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	0:05:20
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	150	0:06:00	
drill	25	×	4	1	1'05"	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	0:04:20	
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	100	0:04:20	
swim							キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			
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	150	×	5	1	3'30"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	750	0:17:30	
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										
	25	×	4	1	1'15"	9	- FR ハード 奇数:15m顔上げ 偶数:フーティングスタート	100	0:05:00	
1~2本:パドル+プイ 3~4本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1750	0:58:00	