



【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
 スピードの出し入れ

| 【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 |

| A | | | | | | | | | | Distance | Time | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|-------|------------------|---|----------|---------|---------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | | | |
| 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 | ~50 | 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 | ~50 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | | | 100 | 0:03:20 |
| | 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 | | | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 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 | 0:03:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | | レスト30秒 | | | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | | | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 8 | 85~ | FR | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒 | | | 300 | 0:05:00 |
| 2) | 200 | × | 4 | 1 | 3' 05" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒 | | | 800 | 0:12:20 |
| 3) | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | 300 | 0:05:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | | 1)→2)→3)レスト30秒 | | | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | | しっかりと水をとらえる | | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | ~50 | CHO | 好きな種目でリカハリー | | | 50 | 0:01:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり | | | 100 | 0:03:00 |
| swim | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 4 | 3 | 0' 40" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | 300 | 0:08:00 |
| 2) | 25 | × | 2 | 3 | 0' 30" | 9 | 85~ | FR | ハード 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く | | | 150 | 0:03:00 |
| | | | | | | | | | レストなし 2) 奇:12.5m顔上げ 偶:フローティングスタート | | | | |
| | | | | | | | | | 腰からのローリングを意識 | | | | |
| | | | | | | | | | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 2900 | 1:23:10 | |



【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
 スピードの出し入れ

【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 | | | | | | | | | | Distance | Time |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---|--|----------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | |
| 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' 50" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 | | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 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 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | | 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 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 8 | FR | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒 | | 300 | 0:05:30 |
| 2) | 200 | × | 4 | 1 | 3' 20" | 5 | FR | レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒 | | 800 | 0:13:20 |
| 3) | 50 | × | 5 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | 250 | 0:04:35 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 | | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | しっかりと水をとらえる | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリ | | 50 | 0:01:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり | | 100 | 0:03:20 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 30" | 9 | FR | ハード 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く | | 100 | 0:02:00 |
| | | | | | | | | レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶:フローティングスタート | | | |
| | | | | | | | | 腰からのローリングを意識 | | | |
| | | | | | | | | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2700 | 1:23:05 |



【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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 スピードの出し入れ

| | |
|---------|------|
| 【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 | | | | | | | | | | Distance | Time |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---|------|----------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | |
| 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' 50" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 100 | 0:03:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 | 100 | 0:03:40 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 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 | |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 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) | 100 | × | 3 | 1 | 2' 00" | 8 | FR | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒 | 300 | 0:06:00 | |
| 2) | 200 | × | 3 | 1 | 3' 40" | 5 | FR | レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒 | 600 | 0:11:00 | |
| 3) | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 300 | 0:06:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 | | 0:01:00 | |
| | | | | | | | | しっかりと水をとらえる | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリ | 50 | 0:01:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり | 100 | 0:03:20 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 200 | 0:06:00 | |
| 2) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 30" | 9 | FR | ハード 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く | 100 | 0:02:00 | |
| | | | | | | | | レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶:フローティングスタート | | | |
| | | | | | | | | 腰からのローリングを意識 | | | |
| | | | | | | | | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2550 | 1:23:10 | |



【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
 スピードの出し入れ

| | |
|---------|------|
| 【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 |

| 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 | ノーホードキック けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 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 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 3 | FR | フォーム | 100 | 0:02:10 |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 5 | FR | ↓ 1)よりスピードアップ | 100 | 0:02:10 |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 7 | FR | ↓ 2)よりスピードアップ | 100 | 0:02:10 |
| | | | | | | | | レストなし | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 8 | FR | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒 | 300 | 0:06:30 |
| 2) | 200 | × | 3 | 1 | 4' 00" | 5 | FR | レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒 | 600 | 0:12:00 |
| 3) | 50 | × | 3 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 150 | 0:03:15 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | しっかりと水をとらえる | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリ | 50 | 0:01:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり | 100 | 0:04:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 3 | 2 | 0' 50" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 150 | 0:05:00 |
| 2) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 30" | 9 | FR | ハード 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く | 100 | 0:02:00 |
| | | | | | | | | レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶:フローティングスタート | | |
| | | | | | | | | 腰からのローリングを意識 | | |
| | | | | | | | | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2350 | 1:23:25 |



【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
 スピードの出し入れ

| 【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 |

| 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' 00" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 | 100 | 0:04:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 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 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 10" | 3 | FR | フォーム | 100 | 0:02:20 |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 10" | 5 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 100 | 0:02:20 |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 10" | 7 | FR | ↓2)よりスピードアップ | 100 | 0:02:20 |
| | | | | | | | | レストなし | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 5 | 1 | 1' 15" | 8 | FR | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒 | 250 | 0:06:15 |
| 2) | 150 | × | 3 | 1 | 3' 30" | 5 | FR | レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒 | 450 | 0:10:30 |
| 3) | 50 | × | 3 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 150 | 0:03:45 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 しっかりと水をとらえる | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリー | 50 | 0:01:30 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m フイあり | 100 | 0:04:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 3 | 2 | 0' 50" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 150 | 0:05:00 |
| 2) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 30" | 9 | FR | ハード 速く動く! テンボ・腰の切り返しを素早く | 100 | 0:02:00 |
| | | | | | | | | レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶:フローティングスタート 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2150 | 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
 実戦・OWSへの対応力の向上
 スピードの出し入れ

| 【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 |

| 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 | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | 100 | 0:04:20 |
| | 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' 05" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 100 | 0:04:20 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 | 150 | 0:06:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない | | 0:01:30 |
| | | | | | | | | レスト30秒 | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | FR | フォーム | 50 | 0:01:40 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 5 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:40 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 7 | FR | ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:40 |
| | | | | | | | | レストなし | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 8 | FR | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒 | 150 | 0:04:30 |
| 2) | 150 | × | 3 | 1 | 4' 15" | 5 | FR | レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒 | 450 | 0:12:45 |
| 3) | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 150 | 0:04:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | しっかりと水をとらえる | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:40 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり | 100 | 0:04:20 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 50 | 0:01:40 |
| 2) | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 9 | FR | ハード 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く | 50 | 0:01:20 |
| | | | | | | | | レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶:フローティングスタート | | |
| | | | | | | | | 腰からのローリングを意識 | | |
| | | | | | | | | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 1750 | 1:23:15 |