



【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

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	ノーボートキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:00
	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' 50"	2	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
	25	×	4	1	0' 45"	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		0:03:00
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			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											
1)	100	×	9	1	1' 30"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	900		0:13:30
2)	100	×	8	1	1' 30"	5	FR	↓	800		0:12:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	4	0' 20"	9	FR	ハード フローティングスタート	100		0:01:20
2)	75	×	1	4	2' 00"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	300		0:08:00
								レストなし			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3150		1:23:50



【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  
 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											
			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	ノーボートキック 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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	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	×	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	×	7.5	1	1' 40"	5	FR	↓	750		0:12:30
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	3	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	75		0:01:15
2)	75	×	1	3	2' 05"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	225		0:06:15
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2900		1:23:50



【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  
 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											
			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	ノーボートキック 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	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	×	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	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
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	リカバリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	225		0:06:30
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2700		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  
 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

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	ノーボートキック 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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	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	×	6	1	2' 00"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600		0:12:00
2)	100	×	5.5	1	2' 00"	5	FR	↓	550		0:11:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
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									2500		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  
 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

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	ノーボートキック 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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	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		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)	100	×	5	1	2' 15"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	500	0:11:15	
2)	100	×	5	1	2' 15"	5	FR	↓	500	0:11:15	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:30	
swim											
1)	25	×	1	2	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	50	0:01:10	
2)	75	×	1	2	2' 15"	3	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~13回/6秒	150	0:04:30	
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2250	1:23:20	



【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  
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

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	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ヒート版は沈めない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	~50	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	~50	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	~50	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	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0'50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0'50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
								レストなし			
swim											
1)	100	×	4	1	2'45"	5	75~85	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400	0:11:00
2)	100	×	4	1	2'45"	5	75~85	FR	↓	400	0:11:00
			1	1	0'30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリ	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	60~70	FR	リカバリ 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	1:23:20