



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【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

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	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
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
pull	200	×	3.5	1	3' 20"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 プイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	700	0:11:40
swim		×	1	3	5' 00"	5	FR	一定ペースをキープ レースペースを意識		0:15:00
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード レースのスタートを意識	100	0:04:00
								奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1900	1:23:00



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【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					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	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
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
pull	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 フイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:10:30
swim		×	1	3	5' 00"	5	FR	一定ペースをキープ レースペースを意識		0:15:00
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード レースのスタートを意識	100	0:04:00
								奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:22:20



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【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

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	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
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
pull	200	×	2.5	1	3' 50"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 フイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	500	0:09:35
swim		×	1	3	5' 00"	5	FR	一定ペースをキープ レースペースを意識		0:15:00
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード レースのスタートを意識	100	0:04:00
								奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1700	1:23:35



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【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

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	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
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
pull	200	×	2.5	1	4' 05"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 フイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	500	0:10:12
swim		×	1	3	5' 00"	5	FR	一定ペースをキープ レースペースを意識		0:15:00
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード レースのスタートを意識	100	0:04:00
DOWN			1	1		1		奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸		0:15:00
Total									1550	1:23:03



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ 【主観的強度】	【強度】
	1~2
	3~4
	5~6
5	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	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
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
pull	150	×	3	1	3' 20"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 フイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	450	0:10:00
swim		×	1	3	5' 00"	5	FR	一定ペースをキープ レースペースを意識		0:15:00
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&ドックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード レースのスタートを意識	100	0:04:00
								奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1500	1:24:10



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 水の捉え方  
実戦への対応力の向上  
レースペース・筋持久力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	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	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:20
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	1	0'50"	2	FR	フォーム		
2)	25	×	1	1	0'50"	3	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0'50"	5	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0'50"	7	FR	↓3)よりスピードアップ	25	0:00:50
pull	100	×	3.5	1	2'55"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 フイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	350	0:10:12
swim					5'00"	5		一定ペースをキープ レースペースを意識		
			1	3	6'00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:18:00
			1	2	1'00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート		0:02:00
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	15m ローリング&トックフル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:04:20
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25	×	2	1	1'15"	8	FR	ハード レースのスタートを意識	50	0:02:30
DOWN			1	1		1		奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸		0:15:00
Total									1175	1:25:12