



【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】
 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	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
swim										
1)	200	×	3	1	3' 15"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:09:45
2)	200	×	3	1	3' 15"	5	FR	↓	600	0:09:45
3)	200	×	2.5	1	3' 15"	5	FR	↓ラスト1本:100m	500	0:08:08
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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&トックフル ~ 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	50	×	4	1	1' 30"	8	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:06:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	1:24:57



【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】
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	0'45"	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
swim										
1)	200	×	3	1	3'20"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:10:00
2)	200	×	3	1	3'20"	5	FR	↓	600	0:10:00
3)	200	×	2	1	3'20"	5	FR	↓	400	0:06:40
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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&トッグプル ~ 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	50	×	4	1	1'30"	8	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:06:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:24:30



【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】
 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					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
swim										
1)	200	×	3	1	3'40"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:11:00
2)	200	×	2	1	3'40"	5	FR	↓	400	0:07:20
3)	200	×	1.5	1	3'40"	5	FR	↓ラスト1本:100m	300	0:05:30
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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	0'50"	2	FR	15m ローリング&ドックフル ~ 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	50	×	4	1	1'40"	8	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:06:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2600	1:24:30



【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】
 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	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
swim										
1)	200	×	3	1	4'00"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:12:00
2)	200	×	2	1	4'00"	5	FR	↓	400	0:08:00
3)	200	×	1.5	1	4'00"	5	FR	↓ラスト1本:100m	300	0:06:00
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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	0'55"	2	FR	15m ローリング&ドックフル ~ 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	50	×	3	1	1'40"	8	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:05:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2400	1:23:50



【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
swim	200	×	2	3	4' 20"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1200	0:26:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
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&トックフル ~ 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	50	×	2	1	1' 40"	8	FR	37.5m ハート 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	100	0:03:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:23:30



【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】
 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	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	25	0:00:50
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
swim	150	×	2	3	4' 15"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	900	0:25:30
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
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' 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	50	×	2	1	1' 40"	8	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	100	0:03:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:10