



【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  
スピード変化への対応  
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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	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
swim										
1)	100	×	1	2	1' 30"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:03:00
2)	200	×	3	2	3' 15"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:19:30
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる	400	0:06:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	2	0' 30"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	100	0:02:00
2)	25	×	3	2	0' 40"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3050	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  
スピード変化への対応  
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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100		0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	ワンハンドストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	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
swim											
1)	100	×	1	2	1'35"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200		0:03:10
2)	200	×	3	2	3'20"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1200		0:20:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
swim	50	×	6	1	0'55"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる	300		0:05:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0'30"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	100		0:02:00
2)	25	×	3	2	0'45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150		0:04:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2950		1:24:20



【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  
スピード変化への対応  
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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100		0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	ワンハンドストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	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
swim											
1)	100	×	1	2	1'40"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200		0:03:20
2)	150	×	3	2	2'45"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	900		0:16:30
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
swim	50	×	6	1	1'00"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる	300		0:06:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0'35"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	100		0:02:20
2)	25	×	3	2	0'45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150		0:04:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2650		1:23:40



【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  
スピード変化への対応  
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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100		0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ワンハンドストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	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
swim											
1)	100	×	1	2	1'55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200		0:03:50
2)	150	×	3	2	3'00"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	900		0:18:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
swim	50	×	4	1	1'05"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる	200		0:04:20
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	0'40"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	100		0:02:40
2)	25	×	4	1	0'50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	100		0:03:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2450		1:23:40



【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  
 スピード変化への対応  
 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

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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ワンハンドストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:00
			1	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
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)	50	×	1	2	1'00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	100	0:02:00
2)	150	×	3	2	3'15"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	900	0:19:30
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	4	1	1'10"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる	200	0:04:40
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
swim										
1)	25	×	2	2	0'40"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	100	0:02:40
2)	25	×	3	2	0'50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:05:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:23:10



【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  
 スピード変化への対応  
 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:ノーホートキック 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	ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ワンハントストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:20
			1	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
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
swim										
1)	50	×	1	2	1'20"	7	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	100	0:02:40
2)	100	×	3	2	2'50"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:17:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:05:00
swim										
1)	25	×	2	2	0'45"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:03:00
2)	25	×	3	2	0'55"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:05:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:30