



【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	×	3	1	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	300	0:04:45
2)	200	×	5	1	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	1000	0:16:15
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	6.5	1	1' 40"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン 心拍を落ち着かせる	650	0:10:50
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード レースのスタートを意識 奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸	100	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3050	1:24:00



【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  
 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(ブイ・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	×	3	1	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	300	0:05:00
2)	200	×	5	1	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	1000	0:16:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン 心拍を落ち着かせる	600	0:10:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード レースのスタートを意識 奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸	100	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	1:24:50



【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

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(ブイ・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	×	2	1	1' 45"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:03:30
2)	200	×	5	1	3' 40"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1000	0:18:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	4.5	1	1' 45"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン 心拍を落ち着かせる	450	0:07:52
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード レースのスタートを意識 奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸	100	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	1:24:13



【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(ブイ・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	×	2	1	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)	200	×	4	1	4' 00"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:16:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
pull	100	×	4.5	1	2' 05"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン 心拍を落ち着かせる	450	0:09:22	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	ハード レースのスタートを意識 奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸	100	0:04:40	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2500	1:24:52	



【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)	75	×	2	1	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	150	0:03:00
2)	200	×	3.5	1	4' 30"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	700	0:15:45
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	5	1	2' 20"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン 心拍を落ち着かせる	500	0:11:40
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	ハード レースのスタートを意識 奇数:12.5m顔上げ 偶数:フロティングスタート~前横呼吸	100	0:04:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:23:55



【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	×	2	1	1'20"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	100	0:02:40
2)	200	×	2.5	1	5'30"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:13:45
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	4	1	2'55"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン 心拍を落ち着かせる	400	0:11:40
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	25	×	4	1	1'15"	9	FR	ハード レースのスタートを意識 奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸	100	0:05:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:35