



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:04:30
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40
レストなし											
swim											
1)	100	×	4	1	1' 30"	5	70~80	FR	ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:06:00
2)	200	×	3	1	3' 00"	5	70~80	FR	T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:09:00
3)	300	×	2	1	4' 30"	5	70~80	FR	↓	600	0:09:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:00
swim	25	×	4	1	0' 50"	8	80~	FR	奇:15m ハート フローティングスタート 偶:25m ハート	100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2650	0:59:10



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
レストなし											
swim											
1)	100	×	3	1	1' 40"	5	70~80	FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:05:00	
2)	200	×	2	1	3' 20"	5	70~80	FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:06:40	
3)	300	×	2	1	5' 00"	5	70~80	FR ↓	600	0:10:00	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:02:40	
swim	25	×	4	1	0' 50"	8	80~	FR 奇:15m ハード フローティングスタート 偶:25m ハード	100	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2350	0:59:10	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
レストなし										
swim										
1)	100	×	3	1	1' 50"	5	70~80	FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:05:30
2)	200	×	2	1	3' 40"	5	70~80	FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:07:20
3)	300	×	2	1	5' 30"	5	70~80	FR ↓	600	0:11:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:02:40
swim	25	×	4	1	0' 55"	8	80~	FR 奇:15m ハード フローティングスタート 偶:25m ハード	100	0:03:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2350	1:03:20



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
レストなし											
swim											
1)	100	×	3	1	2' 00"	5	70~80	FR	ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:06:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	5	70~80	FR	T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:00
3)	300	×	1	1	6' 00"	5	70~80	FR	↓	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	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:40
swim	25	×	2	1	0' 55"	8	80~	FR	奇:15m ハード フローティングスタート 偶:25m ハード	50	0:01:50
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2000	0:58:10



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	6	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 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:30
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0'40"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0'40"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
レストなし										
swim										
1)	100	×	4	1	2'10"	5	70~80	FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:40
2)	150	×	2	1	3'15"	5	70~80	FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:06:30
3)	300	×	1	1	6'30"	5	70~80	FR ↓	300	0:06:30
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:03:00
swim	25	×	2	1	1'00"	8	80~	FR 奇:15m ハード フローティングスタート 偶:25m ハード	50	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:59:30



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
レストなし											
swim											
1)	100	×	3	1	2' 20"	5	70~80	FR	ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:07:00
2)	150	×	2	1	3' 30"	5	70~80	FR	T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:07:00
3)	300	×	1	1	7' 00"	5	70~80	FR	↓	300	0:07:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	80~	FR	奇:15m ハード フローティングスタート 偶:25m ハード	50	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1750	0:59:50