



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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 0:05:20
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 ノーボードキック 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	400	×	3.75	1	6' 00"	6	75~85	FR テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 3本:T字ターン 1本:ノーマルターン ラスト:300m	1500	0:22:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:00
pull	100	×	4	1	1' 40"	3	60~70	FR フォーム フイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	400	0:06:40
心拍・泳ぎを整える										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2850	0:59:00



【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		0:05:20
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	400	×	3	1	6' 40"	6	75~85 FR テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	1200	0:20:00		
							2本:T字ターン 1本:ノーマルターン				
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリハビリ		0:01:20		
pull	100	×	4	1	1' 45"	3	60~70 FR フォーム プイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	400	0:07:00		
							心拍・泳ぎを整える				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2550	0:58:50		



【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		0:05:20
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' 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	400	×	2.5	1	7' 20"	6	75~85 FR テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 2本:T字ターン 0.5本:ノーマルターン	1000	0:18:20		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー				0:01:20
pull	100	×	4	1	1' 55"	3	60~70 FR フォーム プイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	400	0:07:40		
							心拍・泳ぎを整える				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2350	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

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 0:05:20
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	400	×	2.3	1	8' 00"	6	75~85	FR テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	900	0:18:00
								2本:T字ターン 0.25本:ノーマルターン ラスト:100m		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20
pull	100	×	3.5	1	2' 05"	3	60~70	FR フォーム プイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	350	0:07:18
								心拍・泳ぎを整える		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2200	0:59:18



【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 0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	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	1'05"	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	400	×	2.25	1	8'40"	6	75~85	FR テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 2本:T字ターン 0.25本:ノーマルターン ラスト:100m	900	0:19:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:30
pull	100	×	3	1	2'15"	3	60~70	FR フォームプイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	300	0:06:45
								心拍・泳ぎを整える		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2000	0:59:35



【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	0:05:20
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	400	×	2	1	9' 20"	6	75~85	FR テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 1本:T字ターン 1本:ノーマルターン	800	0:18:40	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:30	
pull	50	×	5	1	1' 15"	3	60~70	FR フォーム プイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	250	0:06:15	
								心拍・泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1850	0:59:15	