



【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(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	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
3)	50	×	10	1	0' 50"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	500		0:08:20
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150		0:04:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	150		0:04:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		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(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
3)	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	400		0:07:20
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	150		0:04:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2900		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

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	×	3	1	1' 50"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	300		0:05:30
2)	200	×	4	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	800		0:14:40
3)	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	400		0:08:00
			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
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	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	サイトキック(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
3)	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	150		0:04:30
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(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:00
swim			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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)	100	×	2	1	2' 05"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:04:10
2)	150	×	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	750	0:16:40
3)	50	×	8	1	1' 10"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	400	0:09:20
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)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
swim	50	×	2	1	1' 40"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	100	0:03:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	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	【強度】
【主観的強度】 5	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	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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
swim			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	×	3	1	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	150	0:04:00
2)	150	×	3	1	4' 15"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	450	0:12:45
3)	50	×	6	1	1' 30"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	300	0:09:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:40
swim	50	×	2	1	1' 50"	9	FR	イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン	100	0:03:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:25