



【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】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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:ノーホールドキック 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)	50	×	1	3	0' 45"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	150	0:02:15
2)	200	×	2	3	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 レストなし	1200	0:19:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	100	×	9	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	900	0:15:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3200	1:23:05



【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

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)	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	150		0:02:30
2)	200	×	2	3	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 レストなし	1200		0:20:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50		0:01:20
pull	100	×	8	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	800		0:14:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3100		1:23:20



【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(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)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	100	0:01:50
2)	200	×	2	2	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	×	1	1	0' 55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	50	0:00:55
4)	200	×	1	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	200	0:03:40
								1)→2)→1)→2)→3)→4)		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	100	×	7	1	1' 55"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	700	0:13:25
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2800	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	【強度】
【主観的強度】 5	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)	50	×	1	3	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	150		0:03:00
2)	150	×	2	3	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 レストなし	900		0:18:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50		0:01:20
pull	100	×	6	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	600		0:12:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2600		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】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	3	1' 05"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	150	0:03:15
2)	150	×	2	3	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 レストなし	900	0:20:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
pull	100	×	5	1	2' 30"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	500	0:12:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	1:24:05



【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】	1~2
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	サイトキック(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
			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	3	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	×	1	3	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 レストなし	450		0:12:45
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:50
pull	100	×	5.5	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	550		0:16:02
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1900		1:23:58