



【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

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	60~70	FR	フォーム	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	
swim												
1)	100	×	1	2	1' 30"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:03:00	
2)	150	×	4	2	2' 20"	5	75~85	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:18:40	
			1	1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバー	50		0:01:20	
pull	200	×	4.5	1	3' 20"	3	65~75	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										3250		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	【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(ツイ・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	×	1	2	1' 40"	7	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:03:20
2)	150	×	4	2	2' 30"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:20:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
pull	200	×	3.5	1	3' 30"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	700	0:12:15
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3050	1:23:25



【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

【強度】

【泳法注意】
 姿勢 & キャッチ
 【主観的強度】
 5

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	~50 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	~50 FR サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20			
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 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	~50 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	60~70 FR フォーム	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			
swim												
1)	100	×	1	1	1' 45"	7	85~ FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	100	0:01:45			
2)	150	×	4	1	2' 45"	5	75~85 FR レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00			
3)	100	×	1	1	1' 45"	7	85~ FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	100	0:01:45			
4)	150	×	3	1	2' 45"	5	75~85 FR レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	450	0:08:15			
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒 3)→4)レストなし		0:01:00			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリ	50	0:01:20			
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	600	0:11:30			
DOWN			1	1		1			0:15:00			
Total								2800	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	【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						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	×	1	2	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)	150	×	3	2	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				900	0:18:00
			1	1	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒					0:01:00	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				50	0:01:20
pull	200	×	2.5	1	4'05"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン				500	0:10:12
DOWN													
			1	1		1						0:15:00	
Total											2550	1:23:33	



【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	0:04:00	
	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	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30	
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	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	
swim												
1)	100	×	1	2	2' 10"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:04:20	
2)	150	×	2	2	3' 20"	5	75~85	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:13:20	
			1	1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ		50	0:01:30	
pull	200	×	3.5	1	4' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	700	0:17:13	
DOWN			1	1		1					0:15:00	
Total										2300	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

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	100				0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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	100				0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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
			1	3	0' 30"	1		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					0:01:30
swim								レスト30秒					
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	2	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	100				0:02:40
2)	150	×	2	2	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	600				0:17:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒					0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50				0:01:50
pull	200	×	2	1	5' 45"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	400				0:11:30
DOWN			1	1		1							0:15:00
Total									1850				1:23:20