



【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
pull	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	600		0:10:00
swim	100	×	4	3	1' 35"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 レースペースを意識	1200		0:19:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			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"	8	FR	37.5m ハート 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150		0:04:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		1:23:30



【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
pull	200	×	2.5	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	500	0:08:45
swim	100	×	4	3	1' 40"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 レースペースを意識	1200	0:20:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	150	0:04:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	FR	37.5m ハート 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:04:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:23:45



【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
pull	150	×	3	1	2' 50"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	450	0:08:30
swim										
1)	100	×	4	1	1' 50"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ターン	400	0:07:20
2)	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	↓ノーマルターン	300	0:05:30
3)	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	↓T字ターン	300	0:05:30
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 レースペースを意識		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"	8	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~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	【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)	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
pull	150	×	3	1	3' 05"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	450	0:09:15
swim	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 レースペースを意識	900	0:18:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	150	0:04:30
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	FR	37.5m ハート 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:04:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2400	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

【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	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
pull	100	×	3.5	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	350	0:08:45
swim	100	×	3	3	2' 20"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 レースペースを意識	900	0:21:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	2	1	1' 30"	8	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	100	0:03:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:23:35



【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】	1~2
5	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
			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
pull	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
swim	100	×	3	2	2' 50"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 レースペースを意識	600	0:17:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:03:20
swim	50	×	2	1	1' 40"	8	FR	37.5m ハート 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	100	0:03:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:22:30