



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 レースペースの向上
 実戦への対応力の向上
 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	~50	FR 奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		FR 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き		0:01:00	
swim								1キックローリング~2ビート フイあり 太ももとお尻の横を浮かす			
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)	50	×	6	1	0' 50"	5	75~85	FR テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 ノーマルターン	300	0:05:00	
2)	100	×	4	1	1' 35"	5	75~85	FR ↓T字ターン	400	0:06:20	
3)	200	×	4	1	3' 10"	5	75~85	FR ↓T字ターン	800	0:12:40	
			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	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
pull	100	×	8	1	1' 40"	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	800	0:13:20	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3250	1:23:50	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 レースペースの向上
 実戦への対応力の向上
 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	×	6	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	150		0:05:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100		0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
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	×	5	1	0' 50"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 ノーマルターン	250		0:04:10
2)	100	×	4	1	1' 40"	5	FR	↓T字ターン	400		0:06:40
3)	200	×	4	1	3' 20"	5	FR	↓T字ターン	800		0:13:20
			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	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	100	×	7	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	700		0:12:15
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3100		1:23:55



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 レースペースの向上
 実戦への対応力の向上
 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	×	6	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	150	0:06:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	100	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1		1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす レスト30秒		0:01:00	
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	×	6	1	0' 55"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 ノーマルターン	300	0:05:30	
2)	100	×	4	1	1' 50"	5	FR	↓T字ターン	400	0:07:20	
3)	200	×	3	1	3' 40"	5	FR	↓T字ターン	600	0:11:00	
			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	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
pull	100	×	6	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	600	0:11:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2850	1:24:30	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 レースペースの向上
 実戦への対応力の向上
 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	×	6	1	1' 10"	2	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	150		0:07:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100		0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
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	×	5	1	1' 00"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 ノーマルターン	250		0:05:00
2)	100	×	4	1	2' 00"	5	FR	↓T字ターン	400		0:08:00
3)	200	×	3	1	4' 00"	5	FR	↓T字ターン	600		0:12:00
			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	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
pull	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	500		0:10:50
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2550		1:24:10



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 レースペースの向上
 実戦への対応力の向上
 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	×	6	1	1' 10"	2	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	150		0:07:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリング~2ビート プイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100		0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
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	×	3	1	1' 10"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 ノーマルターン	150		0:03:30
2)	100	×	3	1	2' 20"	5	FR	↓T字ターン	300		0:07:00
3)	200	×	2	1	4' 40"	5	FR	↓T字ターン	400		0:09:20
			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	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
pull	100	×	6	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	600		0:15:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2250		1:23:50



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 レースペースの向上
 実戦への対応力の向上
 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 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	×	6	1	1'15"	2	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	150	0:07:30	
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:00	
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00	
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	×	3	1	1'25"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 ノーマルターン	150	0:04:15	
2)	100	×	2	1	2'50"	5	FR	↓T字ターン	200	0:05:40	
3)	150	×	2	1	4'15"	5	FR	↓T字ターン	300	0:08:30	
			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	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20	
pull	100	×	4.5	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	450	0:13:07	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:23:13	