



【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	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' 50"	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	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
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	100	×	6	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	600	0:10:00	
swim											
1)	150	×	4	1	2' 25"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ー	600	0:09:40	
2)	300	×	3	1	4' 50"	5	FR	↓T字ターン	900	0:14:30	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 レースペースを意識		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリ	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3150	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

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
pull	100	×	6	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	600		0:10:30
swim											
1)	150	×	3	1	2' 30"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ー	450		0:07:30
2)	300	×	3	1	5' 00"	5	FR	↓T字ターン	900		0:15:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 レースペースを意識			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100		0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100		0:04:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		1:24:00



【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 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	150	0:06:00	
	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)	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	100	×	5	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	500	0:09:35	
swim											
1)	150	×	4	1	2' 45"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ー	600	0:11:00	
2)	300	×	2	1	5' 30"	5	FR	↓T字ターン	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 レースペースを意識		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2750	1:24:15	



【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	
pull	100	×	4.5	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	450	0:09:45	
swim											
1)	150	×	4	1	3' 00"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ー	600	0:12:00	
2)	200	×	2	1	6' 00"	5	FR	↓T字ターン	400	0:12:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 レースペースを意識		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:03:00	
swim	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	50	0:02:20	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2300	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

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	×	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 ブイあり 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
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
swim											
1)	150	×	2	1	3' 30"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ターン	300		0:07:00
2)	300	×	2	1	7' 00"	5	FR	↓T字ターン	600		0:14:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 レースペースを意識			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m	50		0:02:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2250		1:24:20



【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 プイあり 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
pull	100	×	3.5	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	350		0:10:12
swim											
1)	100	×	3	1	2' 50"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ー	300		0:08:30
2)	200	×	2	1	5' 40"	5	FR	↓T字ターン	400		0:11:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 レースペースを意識			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	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハード25m	50		0:02:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1850		1:23:33