



【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	50	×	10	1	0' 50"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	500	0:08:20	
swim	100	×	5	3	1' 35"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1500	0:23:45	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 奇数セット:T字ターン 偶数セット: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	150	0:04:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	150	0:04:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3150	1:24:25	



【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	50	×	7	1	0' 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	0:06:25	
swim	100	×	5	3	1' 40"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1500	0:25:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 奇数セット:T字ターン 偶数セット:ノーマルターン		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	150	0:04:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	1:24:45	



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	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	50	×	7	1	1' 00"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	350	0:07:00	
swim	100	×	4	3	1' 50"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1200	0:22:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 奇数セット:T字ターン 偶数セット:ノーマルターン		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	150	0:04:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	150	0:04:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2700	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】	1~2
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	50	×	7	1	1' 05"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	350	0:07:35	
swim	100	×	4	3	2' 00"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1200	0:24:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 奇数セット:T字ターン 偶数セット:ノーマルターン		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	150	0:04:30	
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	100	0:03:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2500	1:24:25	



【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】	【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	×	6	1	1' 10"	2	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	150	0:07:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	100	0:03:40
			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)	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	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	300	0:07:30
swim										
1)	100	×	4	1	2' 20"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ターン	400	0:09:20
2)	100	×	3	1	2' 20"	5	FR	↓ノーマルターン	300	0:07:00
3)	100	×	3	1	2' 20"	5	FR	↓T字ターン	300	0:07:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:30
swim	50	×	2	1	1' 40"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	100	0:03:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:24:40



【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】	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	×	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	50	×	5	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	250		0:07:30
swim											
1)	100	×	4	1	2' 50"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ターン	400		0:11:20
2)	100	×	3.5	1	2' 50"	5	FR	↓ノーマルターン	350		0:09:55
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			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' 50"	9	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	100		0:03:40
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1850		1:23:35