



【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

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
swim											
1)	200	×	3	1	3' 10"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ターン	600		0:09:30
2)	200	×	2	1	3' 10"	5	FR	↓ノーマルターン	400		0:06:20
3)	200	×	3	1	3' 10"	5	FR	↓T字ターン	600		0:09:30
			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	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
pull	100	×	8	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	800		0:13:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3300		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】	1~2
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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)	200	×	3	1	3' 20"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ターン	600		0:10:00
2)	200	×	2	1	3' 20"	5	FR	↓ノーマルターン	400		0:06:40
3)	200	×	3	1	3' 20"	5	FR	↓T字ターン	600		0:10:00
			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	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50		0:01:20
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
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3100		1:23:20



【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】	1~2
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	
swim											
1)	200	×	3	1	3' 40"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ターン	600	0:11:00	
2)	200	×	2	1	3' 40"	5	FR	↓ノーマルターン	400	0:07:20	
3)	200	×	2	1	3' 40"	5	FR	↓T字ターン	400	0:07:20	
			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	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
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	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:23:05	



【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	
swim											
1)	200	×	2	1	4' 00"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ターン	400	0:08:00	
2)	200	×	2	1	4' 00"	5	FR	↓ノーマルターン	400	0:08:00	
3)	200	×	2	1	4' 00"	5	FR	↓T字ターン	400	0:08:00	
			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	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30	
pull	100	×	6	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	600	0:13:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2550	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】	1~2
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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
swim											
1)	200	×	2	1	4' 40"	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)	150	×	2	1	3' 30"	5	FR	↓ノーマルターン	300		0:07:00
3)	150	×	2	1	3' 30"	5	FR	↓T字ターン	300		0:07:00
			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	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30
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
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2250		1:23:20



【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	【強度】
【主観的強度】 5	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' 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	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)	150	×	2	1	4' 15"	5	FR	テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ターン	300		0:08:30
2)	150	×	2	1	4' 15"	5	FR	↓ノーマルターン	300		0:08:30
3)	100	×	2	1	2' 50"	5	FR	↓T字ターン	200		0:05:40
			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	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50		0:01:40
pull	100	×	4	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	400		0:11:40
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1900		1:23:50