



【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

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	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		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 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	200	×	5	1	3' 15"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1~4本目:T字ターン 5本目:ノーマルターン	1000	0:16:15	
swim		×	1	1	15' 00"	6	FR	一定ペースをキープ HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 1コース→6コース 繰り返す レースペースを意識		0:15:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 30"	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	0:02:00	
2)	25	×	1	4	1' 00"	3	FR	リカハリー	100	0:04:00	
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2200	1:24:05	



【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】  
 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 プイあり 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	200	×	4.5	1	3' 30"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1~4本目:T字ターン 0.5本目:ノーマルターン	900	0:15:45	
swim		×	1	1	15' 00"	6	FR	一定ペースをキープ HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 1コース→6コース 繰り返す レースペースを意識		0:15:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 30"	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	100	0:02:00	
2)	25	×	1	4	1' 00"	3	FR	リカハリー レストなし	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2100	1:24:35	



【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 プイあり 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
pull	200	×	3.5	1	3' 50"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1~3本目:T字ターン 0.5本目:ノーマルターン	700		0:13:25
swim		×	1	1	15' 00"	6	FR	一定ペースをキープ HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 1コース→6コース 繰り返し レースペースを意識			0:15:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	4	0' 30"	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	100		0:02:00
2)	25	×	1	4	1' 00"	3	FR	リカハリー	100		0:04:00
								レストなし			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1900		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

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	200	×	3.5	1	4' 10"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1~3本目:T字ターン 0.5本目:ノーマルターン	700	0:14:35	
swim		×	1	1	15' 00"	6	FR	一定ペースをキープ HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 1コース→6コース 繰り返す レースペースを意識		0:15:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 30"	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	100	0:02:00	
2)	25	×	1	4	1' 00"	3	FR	リカハリー レストなし	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1750	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 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
pull	200	×	2.75	1	5' 00"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1~2本目:T字ターン 0.75本目(150m):ノーマルターン	550	0:13:45
swim		×	1	1	15' 00"	6	FR	一定ペースをキープ HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 1コース→6コース 繰り返し レースペースを意識		0:15:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	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	0:02:00
2)	25	×	1	4	1' 00"	3	FR	リカハリー レストなし	100	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1600	1:23:45



【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  
 【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' 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	1' 00"	2	FR	外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1		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 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	200	×	2	1	5' 45"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1本目:T字ターン 2本目:ノーマルターン	400	0:11:30	
swim		×	1	1	15' 00"	6	FR	一定ペースをキープ HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 1コース→6コース 繰り返し レースペースを意識		0:15:00	
cho	25	×	4	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:40	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 30"	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	100	0:02:00	
2)	25	×	1	4	1' 00"	3	FR	リカハリー レストなし	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1350	1:23:00	