



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 水の捉え方  
長く持続できる  
実戦への対応力の向上

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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
								レストなし		
pull	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	600	0:10:00
swim	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	↓奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:10:00
swim	100	×	5.5	1	1' 40"	4	FR	↓ノーマルターン	550	0:09:10
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		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
swim										
1)	25	×	2	2	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	×	3	2	0' 40"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3000	1:23:50



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 水の捉え方  
長く持続できる  
実戦への対応力の向上

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 サイドキック(2ストローク1ブレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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
								レストなし		
pull	100	×	5	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	500	0:08:45
swim	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	↓奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:10:30
swim	100	×	5	1	1' 45"	4	FR	↓ノーマルターン	500	0:08:45
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	2	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	×	3	2	0' 45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:30
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2850	1:23:40



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 水の捉え方  
長く持続できる  
実戦への対応力の向上

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:40
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	400	0:07:40
swim	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	↓奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	500	0:09:35
swim	100	×	4.5	1	1' 55"	4	FR	↓ノーマルターン	450	0:08:37
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	2	0' 35"	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	0:02:20
2)	25	×	3	2	0' 45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:30
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2600	1:23:43



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 長く持続できる  
 実戦への対応力の向上

【泳法注意】  
 姿勢 & キャッチ  
 【主観的強度】  
 4

【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	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	400	0:08:20
swim	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	↓奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	500	0:10:25
swim	100	×	4.5	1	2' 05"	4	FR	↓ノーマルターン	450	0:09:22
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:ローテイングスタート ハート25m	100	0:02:40
2)	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2400	1:23:58



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 水の捉え方  
長く持続できる  
実戦への対応力の向上

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック(2ストローク1ブレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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
								レストなし		
pull	100	×	4	1	2' 20"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	400	0:09:20
swim	100	×	4	1	2' 20"	4	FR	↓奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	400	0:09:20
swim	100	×	3.5	1	2' 20"	4	FR	↓ノーマルターン	350	0:08:10
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	2	2	0' 40"	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	0:02:40
2)	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:23:40



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 長く持続できる  
 実戦への対応力の向上

【泳法注意】  
 姿勢 & キャッチ  
 【主観的強度】  
 4

【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:ノーホートキック 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	×	4	1	1'05"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ワンハントストローク(フイキックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:20
			1	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
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
								レストなし		
pull	100	×	2	1	2'55"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	200	0:05:50
swim	100	×	3	1	2'55"	4	FR	↓奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	300	0:08:45
swim	100	×	3	1	2'55"	4	FR	↓ノーマルターン	300	0:08:45
			1	2	0'30"	1		レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
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	×	2	2	0'45"	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	0:03:00
2)	25	×	4	1	0'55"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:00