



【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(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100		0:03:20
swim			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50		0:01:20
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハート 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	100		0:04:00
2)	150	×	7	1	2' 25"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1050		0:16:55
3)	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フォーム ノーマルターン 泳ぎを整える	300		0:05:30
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		1:23:45



【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 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	サイトキック(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
swim			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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	×	6	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	600		0:10:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハート 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	100		0:04:00
2)	150	×	6	1	2' 30"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900		0:15:00
3)	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	フォーム ノーマルターン 泳ぎを整える	300		0:06:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2850		1:23:20



【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 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	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイトキック(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
swim			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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"	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		0:09:35
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハート 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	100		0:04:00
2)	150	×	6	1	2' 45"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900		0:16:30
3)	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	フォーム ノーマルターン 泳ぎを整える	200		0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2650		1:24:05



【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 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	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイトキック(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	×	5	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	500		0:10:25
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
swim											
1)	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	ハート 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	100		0:04:40
2)	150	×	5	1	3' 00"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	750		0:15:00
3)	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	フォーム ノーマルターン 泳ぎを整える	200		0:04:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2350		1:23:15



【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プレス)・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(ブイ・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	×	4.5	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	450		0:10:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30
swim											
1)	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	ハート 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	50		0:02:20
2)	150	×	5	1	3' 20"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	750		0:16:40
3)	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	フォーム ノーマルターン 泳ぎを整える	200		0:05:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2250		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

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	×	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		0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ワンハンドストローク(ブイキックあり) ローリングで1キック入れる	100		0:04:20
swim			1	3	0'30"	1		レスト30秒			0:01:30
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	×	3	1	2'50"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	300		0:08:30
cho	25	×	2	1	0'55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:50
swim											
1)	25	×	2	1	1'10"	9	FR	ハート 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	50		0:02:20
2)	150	×	4	1	4'10"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600		0:16:40
3)	50	×	3	1	1'30"	3	FR	フォーム ノーマルターン 泳ぎを整える	150		0:04:30
			1	2	0'30"	1		レスト30秒			0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1850		1:24:10