



【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
			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		
swim										
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	100	0:04:00
2)	200	×	5	1	3' 10"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1000	0:15:50
3)	50	×	7	1	0' 55"	3	FR	フォーム ノーマルターン 泳ぎを整える	350	0:06:25
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		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	×	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
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	1:23:35



【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】	1~2
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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
			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		
swim										
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	100	0:04:00
2)	200	×	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	1000	0:16:40
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
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	×	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
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2850	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	【強度】
【主観的強度】 4	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(ブイ・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
swim										
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	100	0:04:00
2)	200	×	5	1	3' 40"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1000	0:18:20
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
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	×	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
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2650	1:24:00



【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】	【強度】
姿勢 & キャッチ 【主観的強度】 4	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(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
swim										
1)	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	ハード 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	100	0:04:40
2)	200	×	5	1	4' 00"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1000	0:20:00
3)	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	フォーム ノーマルターン 泳ぎを整える	150	0:03:30
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		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	×	3.5	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	350	0:07:18
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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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(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		
swim										
1)	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	ハード 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	50	0:02:20
2)	200	×	4	1	4' 30"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	800	0:18:00
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
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	×	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
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:24:00



【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
			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		
swim										
1)	25	×	2	1	1'10"	9	FR	ハード 奇数:前横呼吸 偶数:ノーマル呼吸	50	0:02:20
2)	200	×	3	1	5'40"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:17:00
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
cho	25	×	2	1	0'55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50
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
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:30