



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ° 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ°	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ°	100	0:01:40	
							レストなし			
swim										
1)	100	×	3	1	1' 30"	8	85~ FR ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:30	
2)	400	×	3	1	6' 00"	5	70~80 FR テンポ° T字ターン(時計回り) HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	1200	0:18:00	
							レストなし			
pull	50	×	8	1	0' 50"	3	60~70 FR リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	400	0:06:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2900	0:59:30	



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
レストなし										
swim										
1)	100	×	2	1	1' 40"	8	85~	FR ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	200	×	5	1	3' 20"	5	70~80	FR テンポ 奇:T字 偶:ノーマル HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	1000	0:16:40
レストなし										
pull	50	×	8	1	0' 55"	3	60~70	FR リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	400	0:07:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2600	0:59:10



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
レストなし										
swim										
1)	100	×	2	1	1' 50"	8	85~	FR ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40
2)	200	×	4	1	3' 40"	5	70~80	FR テンポ 奇:T字 偶:ノーマル HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	800	0:14:40
レストなし										
pull	50	×	7	1	1' 00"	3	60~70	FR リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	350	0:07:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2350	0:59:00



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
レストなし										
swim										
1)	100	×	2	1	2' 00"	8	85~	FR ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
2)	200	×	3.5	1	4' 00"	5	70~80	FR テンポ 奇:T字 偶:ノーマル HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	700	0:14:00
レストなし										
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	60~70	FR リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	300	0:06:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2200	0:58:40



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ° 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:06:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ°	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ°	50	0:01:20	
レストなし										
swim										
1)	100	×	2	1	2' 10"	8	85~ FR ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:20	
2)	200	×	3	1	4' 20"	5	70~80 FR テンポ° 奇:T字 偶:ノーマル HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:13:00	
レストなし										
pull	50	×	7	1	1' 10"	3	60~70 FR リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	350	0:08:10	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	0:58:30	



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:06:30	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70 FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
レストなし										
swim										
1)	100	×	2	1	2' 20"	8	85~ FR ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:40	
2)	200	×	2.5	1	5' 00"	5	70~80 FR テンポ 奇:T字 偶:ノーマル HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	500	0:12:30	
レストなし										
pull	50	×	6	1	1' 15"	3	60~70 FR リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	300	0:07:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:59:00	