



【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) | 50 | × | 2 | 2 | 0' 40" | 8 | 85~ | FR | ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 | 200 | 0:02:40 |
| 2) | 200 | × | 2 | 2 | 3' 00" | 5 | 70~80 | FR | T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 800 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 | | 0:01:00 |
| pull | 100 | × | 8 | 1 | 1' 35" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 | 800 | 0:12:40 |
| 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2800 | 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

| 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 0:01:50 |
| レストなし | | | | | | | | | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 2 | 2 | 0' 45" | 8 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 | 200 | 0:03:00 | 0:03:00 |
| 2) | 200 | × | 2 | 2 | 3' 20" | 5 | 70~80 FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 800 | 0:13:20 | 0:13:20 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 | | | 0:01:00 |
| pull | 100 | × | 5.5 | 1 | 1' 45" | 3 | 60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 | 550 | 0:09:37 | 0:09:37 |
| 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | 2550 | 0:58:48 | 0:58:48 |



【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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 0:02:00 |
| レストなし | | | | | | | | | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 2 | 2 | 0' 50" | 8 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 | 200 | 0:03:20 | 0:03:20 |
| 2) | 150 | × | 2 | 2 | 2' 40" | 5 | 70~80 FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 600 | 0:10:40 | 0:10:40 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 | | | 0:01:00 |
| pull | 100 | × | 5 | 1 | 2' 00" | 3 | 60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 | 500 | 0:10:00 | 0:10:00 |
| 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | 2300 | 0:58:40 | 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

| 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) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 8 | 85~ | FR | ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 | 100 | 0:01:40 |
| 2) | 150 | × | 2 | 2 | 3' 00" | 5 | 70~80 | FR | T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 600 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 | | 0:01:00 |
| pull | 100 | × | 4.5 | 1 | 2' 10" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 | 450 | 0:09:45 |
| 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2150 | 0:58:35 |



【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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 0:01:20 |
| レストなし | | | | | | | | | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 8 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 | 100 | 0:01:50 | 0:01:50 |
| 2) | 150 | × | 2 | 2 | 3' 15" | 5 | 70~80 FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 600 | 0:13:00 | 0:13:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 | | | 0:01:00 |
| pull | 100 | × | 4.5 | 1 | 2' 15" | 3 | 60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 | 450 | 0:10:07 | 0:10:07 |
| 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | 2000 | 0:58:58 | 0:58:58 |



【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) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 10" | 8 | 85~ | FR | ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 | 100 | 0:02:20 |
| 2) | 150 | × | 2 | 2 | 3' 30" | 5 | 70~80 | FR | T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 | 600 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 | | 0:01:00 |
| pull | 100 | × | 3 | 1 | 2' 30" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 | 300 | 0:07:30 |
| 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | | | 1850 | 0:59:10 |