



【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	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	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	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	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	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	0:01:40
レストなし										
swim	200	×	6	1	3' 00"	5	75~85 FR テンポ° HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1200	0:18:00	0:18:00
pull	100	×	7	1	1' 35"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 ノーマルターン	700	0:11:05	0:11:05
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	0:02:00
Total								2900	0:59:25	0:59:25



【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	200	×	5	1	3' 20"	5	75~85 FR テンポ° HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1000	0:16:40	0:16:40
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 ノーマルターン	600	0:10:30	0:10:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	0:02:00
Total								2600	0:59:00	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

C

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00		
drill	25	×	6	1	0' 40"				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	200	×	4.5	1	3' 40"	5	75~85	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:16:30
pull	100	×	4.5	1	1' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 ノーマルターン	450	0:08:37
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2350	0:58:47



【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	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' 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	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	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	0:02:10
レストなし										
swim	200	×	4	1	4' 00"	5	75～85 FR テンポ° HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	800	0:16:00	0:16:00
pull	100	×	4	1	2' 10"	3	60～70 FR フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒 ノーマルターン	400	0:08:40	0:08:40
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	0:02:00
Total								2200	0:58:50	0:58:50



【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	150	×	5	1	3' 15"	5	75~85 FR テンポ° HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	750	0:16:15	0:16:15
pull	50	×	8	1	1' 10"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 ノーマルターン	400	0:09:20	0:09:20
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	0:02:00
Total								2000	0:58:35	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

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°	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	~50 FR 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:30	
drill	25	×	4	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	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	150	×	4	1	3' 30"	5	75~85 FR テンポ° HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:14:00	
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン										
pull	50	×	8	1	1' 15"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒 ノーマルターン	400	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:58:20	