



【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		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	×	6	1	1' 30"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	600	0:09:00
2)	200	×	4	1	3' 00"	5	70~80	FR	↓ 100mのペースをキープ	800	0:12:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
pull	100	×	4.5	1	1' 40"	3	60~70	FR	フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2850	0:59:20



【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)	100	×	4	1	1' 40"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	400	0:06:40		0:06:40	
2)	200	×	4	1	3' 20"	5	70~80 FR ↓100mのペースをキープ	800	0:13:20		0:13:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる				0:00:30	
pull	100	×	4	1	1' 50"	3	60~70 FR フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:07:20		0:07:20	
DOWN	100	×	1	1		1					0:02:00	
Total											2600	0:59:40



【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

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		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	×	4	1	1' 50"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	400	0:07:20
2)	200	×	3	1	3' 40"	5	70~80	FR	↓ 100mのペースをキープ	600	0:11:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
pull	100	×	4	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2400	1:00:30



【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

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	×	3	1	2' 00"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	300	0:06:00
2)	200	×	3	1	4' 00"	5	70~80	FR	↓ 100mのペースをキープ	600	0:12:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
pull	100	×	3	1	2' 10"	3	60~70	FR	フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:06:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2200	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

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)	100	×	3	1	2' 10"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	300	0:06:30		0:06:30
2)	200	×	3	1	4' 20"	5	70~80 FR ↓100mのペースをキープ	600	0:13:00		0:13:00
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる				0:00:30
pull	100	×	3	1	2' 15"	3	60~70 FR フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:06:45		0:06:45
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		0:02:00
Total								2050	0:59:45		0:59:45



【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		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	×	3	1	2'30"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	300	0:07:30
2)	200	×	2	1	5'00"	5	70~80	FR	↓100mのペースをキープ	400	0:10:00
			1	1	0'30"	1			1)→2)レスト30秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
pull	100	×	3	1	2'30"	3	60~70	FR	フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:07:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1850	0:59:50