



【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)	150	×	4	1	2' 15"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	600	0:09:00	
2)	300	×	3	1	4' 30"	5	70~80	FR	↓ 150mのペースをキープ	900	0:13:30	
			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' 35"	4	65~75	FR	フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:06:20	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										2900	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

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)	150	×	4	1	2' 30"	5	70~80	FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	600	0:10:00	
2)	300	×	2	1	5' 00"	5	70~80	FR ↓150mのペースをキープ	600	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	×	4	1	1' 45"	4	65~75	FR フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:07:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2600	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

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)	150	×	3	1	2' 45"	5	70~80	FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	450	0:08:15
2)	300	×	2	1	5' 30"	5	70~80	FR ↓150m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	×	3	1	1' 55"	4	65~75	FR フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:05:45
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2350	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

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)	150	×	2	1	3' 00"	5	70~80	FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	300	0:06:00	
2)	300	×	2	1	6' 00"	5	70~80	FR ↓150m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' 05"	4	65~75	FR フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:06:15	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2200	0:58:55	



【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)	150	×	2	1	3' 15"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	300	0:06:30
2)	300	×	2	1	6' 30"	5	70~80	FR	↓ 150mのペースをキープ	600	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"	4	65~75	FR	フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:06:45
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2050	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	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)	150	×	2	1	3' 30"	5	70~80	FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/秒	300	0:07:00	
2)	300	×	1	1	7' 00"	5	70~80	FR ↓100mのペースをキープ	300	0:07:00	
			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' 30"	4	65~75	FR フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1850	0:58:50	