



【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
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	200	×	7	1	3' 00"	5	70~80	FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/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	1400	0:21:00
pull	50	×	9	1	0' 50"	4	65~75	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	0:58:50



【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

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	×	6	1	3' 20"	5	70～80 FR 1500m レースペース HR24～26/10秒 14～16/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	1200	0:20:00	0:20:00
pull	50	×	8	1	0' 55"	4	65～75 FR フォーム ノーマルターン HR20～24/10秒 12～14/秒	400	0:07:20	0:07:20
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	0:02:00
Total								2600	0:59:10	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
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 × 5	1	3' 40"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/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	1000	0:18:20
pull	50 × 7	1	1' 00"	4	65~75	FR	フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	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	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	×	4.5	1	4' 00"	5	70～80 FR 1500m レースペース HR24～26/10秒 14～16/秒	900	0:18:00	0:18:00
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										
pull	50	×	6	1	1' 05"	4	65～75 FR フォーム ノーマルターン HR20～24/10秒 12～14/秒	300	0:06:30	0:06:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	0:02:00
Total								2200	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

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	200	×	4	1	4' 20"	5	70～80 FR 1500m レースペース HR24～26/10秒 14～16/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	800	0:17:20	0:17:20
pull	50	×	7	1	1' 10"	4	65～75 FR フォーム ノーマルターン HR20～24/10秒 12～14/秒	350	0:08:10	0:08:10
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	0:02:00
Total								2000	0:58:30	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	200	×	3.5	1	4' 45"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR24~26/10秒 14~16/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	700	0:16:38	
pull	50	×	6	1	1' 15"	4	65~75 FR フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/秒	300	0:07:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:58:28	