



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 水の捉え方  
長く持続できる  
実戦への対応力の向上

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:20
swim			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
swim								レストなし		
1)	50	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハート 25-50m:前横呼吸	200	0:04:00
2)	300	×	4	1	4' 45"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1200	0:19:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
pull	200	×	3.5	1	3' 20"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	700	0:11:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3150	1:24:10



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 長く持続できる  
 実戦への対応力の向上

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】 4	1~2
	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:20
swim			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
swim								レストなし		
1)	50	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハート 25-50m:前横呼吸	200	0:04:00
2)	300	×	4	1	5' 00"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1200	0:20:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	150	0:04:00
pull	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	600	0:10:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3050	1:24:30



2024/9/28 土曜日

【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 長く持続できる  
 実戦への対応力の向上

【泳法注意】  
 姿勢 & キャッチ  
 【主観的強度】  
 4

【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントストローク(ツイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:40	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	FR	フォーム	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10	
swim											
1)	50	×	3	1	1' 00"	9	FR	ハード 25-50m:前横呼吸	150	0:03:00	
2)	300	×	3.5	1	5' 30"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1050	0:19:15	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
pull	200	×	2.8	1	3' 50"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	550	0:10:33	
								ラスト:150m			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:24:37	



2024/9/28 土曜日

【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 長く持続できる  
 実戦への対応力の向上

【泳法注意】  
 姿勢 & キャッチ  
 【主観的強度】  
 4

【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					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim										
1)	50	×	3	1	1' 10"	9	FR	ハード 25-50m:前横呼吸	150	0:03:30
2)	300	×	3	1	6' 00"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:18:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
pull	200	×	3	1	4' 05"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン ラスト:150m	600	0:12:15
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2550	1:24:25



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 水の捉え方  
長く持続できる  
実戦への対応力の向上

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
								レストなし		
swim										
1)	50	×	3	1	1' 10"	9	FR	ハード 25-50m:前横呼吸	150	0:03:30
2)	300	×	3	1	6' 45"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:20:15
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
pull	200	×	2	1	4' 40"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	400	0:09:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	1:24:55



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 長く持続できる  
 実戦への対応力の向上

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】 4	1~2
	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150		0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100		0:04:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50		0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50		0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50		0:01:40
								レストなし			
swim											
1)	50	×	2	1	1' 20"	9	FR	ハード 25-50m:前横呼吸	100		0:02:40
2)	300	×	2	1	8' 30"	5	FR	テンポ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600		0:17:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150		0:05:30
pull	150	×	2	1	4' 15"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	300		0:08:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1850		1:23:30