



【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  
 スピードの出し入れ

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20
	25	×	6	1	0'50"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'45"	2	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
			1	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	50	×	1	2	0'50"	3	FR	フォーム	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0'50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	×	1	2	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40
								レストなし		
swim										
1)	100	×	3	1	1'40"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00
2)	200	×	4	1	3'05"	5	FR	レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:12:20
3)	50	×	6	1	0'50"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:00
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m プイあり	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	4	2	0'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:20
2)	25	×	2	2	0'30"	9	FR	20m スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	100	0:02:00
								レストなし スプリント:フローティングスタート 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	1:23:10



【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  
 スピードの出し入れ

【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					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	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	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
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
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
								レストなし		
swim										
1)	100	×	3	1	1' 50"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:30
2)	200	×	4	1	3' 20"	5	FR	レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:13:20
3)	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m プイあり	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00
2)	25	×	2	2	0' 30"	9	FR	20m スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	100	0:02:00
								レストなし スプリント:フローティングスタート 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2800	1:24:00



【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  
 スピードの出し入れ

【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					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	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	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
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
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
								レストなし		
swim										
1)	100	×	3	1	2' 00"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00
2)	200	×	3	1	3' 40"	5	FR	レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00
3)	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m プイあり	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:30
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	FR	20m スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	50	0:01:00
								レストなし スプリント:フローティングスタート 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2600	1:23:30



【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  
 スピードの出し入れ

【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					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	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
	25	×	6	1	1' 00"	2	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	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
			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
								レストなし		
swim										
1)	100	×	3	1	2' 10"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
2)	200	×	3	1	4' 00"	5	FR	レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:12:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:04:00
swim										
1)	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	FR	20m スプリント 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く レストなし スプリント:フローティングスタート 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意	50	0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2400	1:24:00



【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  
 スピードの出し入れ

【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					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	ノーボートキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00
	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ドックプル&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
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
								レストなし		
swim										
1)	50	×	5	1	1' 15"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	250	0:06:15
2)	150	×	3	1	3' 30"	5	FR	レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	450	0:10:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
								しっかりと水をとらえる		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり	100	0:04:00
swim										
1)	25	×	4	2	0' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:00
2)	25	×	1	2	0' 40"	9	FR	20m スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	50	0:01:20
								レストなし スプリント:フローティングスタート		
								腰からのローリングを意識		
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2100	1:23:55



【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  
 スピードの出し入れ

【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					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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20
	25	×	6	1	1'05"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30
			1	3	0'30"	1		レスト30秒 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		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	×	3	1	1'30"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:30
2)	150	×	3	1	4'15"	5	FR	レースペース 奇:T字 偶:ノーマル HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	450	0:12:45
			1	2	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1'05"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m ブイあり	100	0:04:20
swim										
1)	25	×	3	2	0'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:05:30
2)	25	×	1	2	0'40"	9	FR	20m スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	50	0:01:20
								レストなし スプリント:フローティングスタート 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1750	1:24:15