



【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

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	ワンハントスカーリング 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
	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	×	1	1	1' 30"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100		0:01:30
2)	300	×	1	1	4' 45"	5	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	300		0:04:45
								1)→2)レストなし しっかりと水をとらえる			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim		×	1	2	10' 00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返す レースペース泳			0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒 2セット目はその場から逆回り			0:01:00
pull	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 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	400		0:06:40
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1850		1:22:45



【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
 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	ワンハントスカーリング 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
	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	×	1	1	1' 40"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:40
2)	200	×	1	1	3' 20"	5	FR	T字ターンレースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	200	0:03:20
								1)→2)レストなし しっかりと水をとらえる		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim		×	1	2	10' 00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返す レースペース泳		0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒 2セット目はその場から逆回り		0:01:00
pull	50	×	7	1	0' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 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	350	0:06:25
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1700	1:22:55



【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

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	ワンハントスカーリング 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	
	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	×	1	1	1' 50"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:50	
2)	200	×	1	1	3' 40"	5	FR	T字ターンレースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	200	0:03:40	
								1)→2)レストなし しっかりと水をとらえる			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim		×	1	2	10' 00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返す レースペース泳		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒 2セット目はその場から逆回り		0:01:00	
pull	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 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	300	0:06:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1600	1:22:10	



【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

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	ワンハントスカーリング 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)	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	×	1	1	1' 00"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	50	0:01:00	
2)	200	×	1	1	4' 00"	5	FR	T字ターンレースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	200	0:04:00	
								1)→2)レストなし しっかりと水をとらえる			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim		×	1	2	10' 00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返す レースペース泳		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒 2セット目はその場から逆回り		0:01:00	
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 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	300	0:06:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1450	1:23:00	



【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	ノーボードキック 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
			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	×	1	1	1' 10"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	50	0:01:10
2)	150	×	1	1	3' 30"	5	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	150	0:03:30
								1)→2)レストなし しっかりと水をとらえる		
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim		×	1	2	10' 00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返し レースペース泳		0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒 2セット目はその場から逆回り		0:01:00
pull	50	×	5	1	1' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:06:15
								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									1300	1:22:45



【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
 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	ワンハントスカーリング 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	1	0'50"	2	FR	フォーム	25	0:00:50	
2)	25	×	1	1	0'50"	4	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:50	
3)	25	×	1	1	0'50"	6	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50	
4)	25	×	1	1	0'50"	8	FR	↓3)よりスピードアップ	25	0:00:50	
								レストなし			
swim											
1)	25	×	2	1	0'40"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	50	0:01:20	
2)	50	×	2	1	1'25"	5	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	100	0:02:50	
								1)→2)レストなし しっかりと水をとらえる			
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
swim		×	1	2	10'00"	5	FR	1コース→6コース 繰り返す レースペース泳		0:20:00	
			1	1	1'00"	1		レスト60秒 2セット目はその場から逆回り		0:01:00	
pull	50	×	4	1	1'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:00	
								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									1100	1:22:40	