



【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	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	200	×	7	1	3' 10"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	1400	0:22:10
								奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 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
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 ブイあり	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	ハード 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	150	0:03:00
2)	50	×	4	2	0' 55"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:20
								レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶: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									3100	1:24:20



【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
 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	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	200	×	6	1	3' 20"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:20:00
								奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 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
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 フイあり	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	ハード 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	150	0:03:00
2)	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:00
								レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶: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									2900	1:24:50



【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
 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	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	200	×	6	1	3' 40"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン しっかりと水をとらえる	1200	0:22:00
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	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 フイあり	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	FR	ハード 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	100	0:02:40
2)	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:25
								レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶: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									2700	1:24:25



【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	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	200	×	5	1	4' 00"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン しっかりと水をとらえる	1000	0:20:00
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 フイあり	100	0:04:00
swim										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	FR	ハード 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	100	0:02:40
2)	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:40
								レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶: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									2450	1:24:20



【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
スピードの出し入れ

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キヤッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	ワンハンドスカーリング 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		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない 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	200	×	4	1	4' 40"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	800	0:18:40
								奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン しっかりと水をとらえる		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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 プイあり	100	0:04:00
swim										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	FR	ハード 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	100	0:02:40
2)	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00
								レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶: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									2200	1:24:40



【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
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

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/ヒート版は沈めない	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	150	×	5	1	4'10"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン しっかりと水をとらえる	750	0:20:50
cho	25	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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 プイあり	100	0:04:20
swim										
1)	25	×	2	1	0'45"	9	FR	ハード 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	50	0:01:30
2)	25	×	4	1	0'50"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶: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	100	0:03:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:50