



【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】 キャッチ・ストローク 【主観的強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
										0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ノーポート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 15m ローリング＆ドッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／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 キャッチを意識	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
pull	400	×	2	1	6' 05"	4	65~75	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	800	0:12:10
swim	400	×	2	1	6' 05"	4	65~75	FR ↓ プルのボディポジションを意識 0-300m:T字ターン 300-400m:ノーマルターン	800	0:12:10
				1	0' 30"	1				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	1	1' 20"	9	-	FR イージー・hardt・hardt・イージー / 12.5m T字ターン	150	0:04:00
DOWN										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2750	0:58:30



【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】 キャッチ・ストローク 【主観的強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
										0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 15m ローリング&トックプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム キャッチを意識	100	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
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
pull	400	×	2	1	6' 50"	4	65~75	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	800	0:13:40
swim	400	×	1.5	1	6' 50"	4	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識	600	0:10:15
								0-300m:T字ターン 300-400m:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	3	1	1' 20"	9	-	FR イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン	150	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2550	0:59:15



【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】 キャッチ・ストローク 【主観的強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
										0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 15m ローリング&トックプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／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 キャッチを意識	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
pull	400	×	2	1	7' 30"	4	65~75	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	800	0:15:00
swim	400	×	1	1	7' 30"	4	65~75	FR ↓ プルのボディポジションを意識 0-300m:T字ターン 300-400m:ノーマルターン	400	0:07:30
										0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	-	FR イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2350	0:59:30



【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】 キャッチ・ストローク 【主観的強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
										0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 15m ローリング&トックプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR フォーム キャッチを意識	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70~80	FR ↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR ↓ 2)よりスピードアップ	100	0:02:20
pull	300	×	2	1	6' 00"	4	65~75	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	600	0:12:00
swim	300	×	1.5	1	6' 00"	4	65~75	FR ↓ プルのボディポジションを意識 0-200m:T字ターン 200-300m:ノーマルターン	450	0:09:00
										0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	-	FR イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2200	0:59:20



【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】 キャッチ・ストローク 【主観的強度】

**1~2
3~4
5~6
7~8
9~10**

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	目的	Distance	Time	
											0:05:00	
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	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる		100	0:03:40
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム キャッチを意識		50	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
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピードアップ		50	0:01:20
pull	300	×	2	1	6' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ		600	0:13:20
swim	300	×	1.5	1	6' 40"	4	65~75	FR	↓ プルのボディポジションを意識 0-200m:T字ターン 200-300m:ノーマルターン		450	0:10:00
											0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	-	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン		100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2000	0:59:20



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
 長く持続できる

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム キャッチを意識	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
pull	300	×	2	1	7' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	600	0:14:30
swim	300	×	1	1	7' 15"	4	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	300	0:07:15
					0' 30"	1			0~200m:T字ターン 200~300m:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	2	1	1' 40"	9	-	FR	イージー・hardt・hardt・イージー / 12.5m T字ターン	100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1850	0:58:35