



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 實戦への対応力の向上(スピード変化)
 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

A															
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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		
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:05:20
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	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&トッププル ~ 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' 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
swim															
1)	100	×	1	2	1' 30"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒					200	0:03:00
2)	200	×	2	2	3' 10"	4	65~75	FR	リカバリーフォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒					800	0:12:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー					100	0:02:00
pull	100	×	9	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 プイのみ					900	0:14:15
DOWN	100	×	1	1		1								100	0:02:00
Total														2900	0:59:35



【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(スピード変化)
 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

B													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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' 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&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 0:03:20
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
swim													
1)	100	×	1	2	1' 40"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒				200 0:03:20
2)	200	×	2	2	3' 30"	4	65~75	FR	リカバリー・フォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				800 0:14:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー					100 0:02:00
pull	100	×	6.5	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ				650 0:11:22
DOWN	100	×	1	1									100 0:02:00
Total													2650 0:59:33



【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(スピード変化)
 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

C														
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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' 50"	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	0:03:20
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
swim														
1)	100	×	1	2	1' 50"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒				200	0:03:40
2)	200	×	2	2	3' 50"	4	65~75	FR	リカバリーフォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				800	0:15:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー					100	0:02:40
pull	100	×	4.5	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ				450	0:08:37
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:02:00
Total													2450	0:59:38



【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(スピード変化)
 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

D												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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 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&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	0:03:20
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
swim												
1)	50	×	2	2	1' 00"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	200	0:04:00	
2)	150	×	2	2	3' 05"	4	65~75	FR	リカバリーフォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:12:20	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		100	0:02:40	
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	600	0:12:30	
DOWN	100	×	1	1							100	0:02:00
Total											2250	0:59:10



【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(スピード変化)
 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

E														
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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＆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
swim														
1)	50	×	2	2	1' 10"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒				200	0:04:40
2)	150	×	2	2	3' 30"	4	65~75	FR	リカバリーフォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				600	0:14:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー					100	0:02:40
pull	50	×	7	1	1' 10"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ				350	0:08:10
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(スピード変化)
 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

F													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	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&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' 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
swim													
1)	50	×	1	2	1' 05"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒				100 0:02:10
2)	150	×	2	2	3' 40"	4	65~75	FR	リカバリーフォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				600 0:14:40
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー					100 0:03:00
pull	50	×	7	1	1' 15"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ				350 0:08:45
DOWN	100	×	1	1		1							100 0:02:00
Total													1900 0:58:55