



【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	×	3	1	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		300	0:04:30
2)	200	×	4	1	3' 05"	4	65~75	FR	フォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)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	0:12:20
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	×	8	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 プイのみ		800	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2900	0:59:10



【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

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	×	3	1	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	300	0:05:00	
2)	200	×	4	1	3' 25"	4	65~75	FR	フォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)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	0:13:40	
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	×	5.5	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	550	0:09:37	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										2650	0:59:08	



【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	×	3	1	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		300	0:05:30
2)	200	×	3.5	1	3' 45"	4	65~75	FR	フォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)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		700	0:13:07
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	0:59:15



【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

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				0:05:00
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	0:05:20
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	0:03:40
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)	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)	100	×	2	1	1' 55"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	200	0:03:50
2)	200	×	3.5	1	4' 05"	4	65~75	FR	フォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)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	700	0:14:17
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	×	5	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	500	0:10:25
DOWN	100	×	1	1			1			100	0:02:00
Total										2250	0:58:53



【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)	100	×	2	1	2' 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	0:04:20
2)	200	×	3	1	4' 30"	4	65~75	FR	フォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)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	0:13:30
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' 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	0:58:50



【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)	100	×	1	1	2' 20"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒			100	0:02:20
2)	200	×	3	1	4' 50"	4	65~75	FR	フォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)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	0:14:30
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