



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上
 筋持久力への刺激入れ
 速い 比較的持続できる

【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	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull	100	×	8.5	1	1' 40"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	850	0:14:10
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
swim										
1)	100	×	3	1	1' 35"	6	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	300	0:04:45
2)	200	×	7	1	3' 20"	3	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 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	1400	0:23:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3350	1:24:55



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上
 筋持久力への刺激入れ
 速い 比較的持続できる

【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' 45"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	800	0:14:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
swim										
1)	100	×	3	1	1' 40"	6	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	×	6.5	1	3' 30"	3	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 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	1300	0:22:45
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3200	1:24:25



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上
 筋持久力への刺激入れ
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】 5	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	奇数:背面キック 偶数:ノーホールドキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100		0:03:20
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
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
pull	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	600		0:11:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	15m ローリング&ドックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる	100		0:03:20
swim											
1)	100	×	3	1	1' 50"	6	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	×	6	1	3' 50"	3	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 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	1200		0:23:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2900		1:25:00



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上
 筋持久力への刺激入れ
 速い 比較的持続できる

【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	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
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
pull	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	600	0:12:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
swim										
1)	100	×	3	1	2' 00"	6	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	300	0:06:00
2)	200	×	5	1	4' 05"	3	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 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	1000	0:20:25
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2700	1:25:15



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上
 筋持久力への刺激入れ
 速い 比較的持続できる

【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	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	サイドキック(2ストローク1ブレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:00
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0'45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0'45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull	100	×	5	1	2'30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	500	0:12:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0'55"	2	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
swim										
1)	100	×	2	1	2'20"	6	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)	200	×	4	1	5'00"	3	FR	リカハリーフォーム 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	0:20:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:25:10



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上
 筋持久力への刺激入れ
 速い 比較的持続できる

【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	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
pull	100	×	4	1	2' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	400	0:11:20
cho	25	×	2	1	0' 50"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20
swim											
1)	50	×	2	1	1' 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	0:02:40
2)	100	×	7	1	2' 55"	3	60~70	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 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	0:20:25
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1950	1:24:55	