



【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  
 乳酸除去能力の向上  
 速い 比較的持続できる

【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 0:05:20
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	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイド・キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク		100	0:03:40
swim												
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識		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
	レストなし											
swim	400	×	4	1	6' 00"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 25m中に1回ヘッドアップを入れる		1600	0:24:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		150	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	80~	FR	37.5m ハード・12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン		150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2800	0:59:30



【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  
 乳酸除去能力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	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' 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' 45"	2	~50 FR サイド・キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目に入ストローク	100	0:04:00
swim	1)	50	×	1	2	0' 55"	3 FR フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識	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 レストなし	100	0:01:50
swim	400	×	3.3	1	6' 40"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 ラスト:100m 25m中に1回ヘッド・アップを入れる	1300	0:21:40
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1	1			100	0:02:00
Total								2500	0:59:00



【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  
 乳酸除去能力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	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	0:05:20		
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	サイド・キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目に入ストローク				100	0:04:00
swim														
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識				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
	レストなし													
swim	400	×	2.8	1	7' 20"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 ラスト:300m				1100	0:20:10
	25m中に1回ヘッド・アップを入れる													
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				150	0:04:00
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン				150	0:05:00
DOWN	100	×	1	1	1								100	0:02:00
Total													2300	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  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D	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	ノーホードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク		100	0:04:20
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識		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 レストなし		50	0:01:20
swim	400	×	2.75	1	8' 00"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 ラスト:300m  25m中に1回ヘッドアップを入れる		1100	0:22:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリ		150	0:04:00
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン		150	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2150	0:59:40



【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  
 乳酸除去能力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	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	1' 00"	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 0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイド・キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き			100 0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目に入ストローク			100 0:04:40
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識			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 レストなし			50 0:01:20
swim	400	×	2.5	1	8' 40"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 25m中に1回ヘッド・アップを入れる			1000 0:21:40
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			150 0:04:30
swim	50	×	2	1	1' 50"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン			100 0:03:40
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:02:00
Total											2000	0:59:50



【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  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
	7~8
5	9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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	ノーホート・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	1' 00"	2	~50	FR	サイド・キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク		100	0:04:40
swim												
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識		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 レストなし		50	0:01:30
swim	400	×	2.25	1	9' 30"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 ラスト:100m  25m中に1回ヘッドアップを入れる		900	0:21:22
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリ		100	0:03:20
swim	50	×	2	1	1' 50"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン		100	0:03:40
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											1850	0:58:33