



【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦・レーススペースへの対応力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主觀的強度】	3~4
5	5~6
	7~8
	9~10

A															
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					Distance	Time		
W-up				1			好きな種目で今日の状態をチェック					200	0:05:00		
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO					200	0:05:20		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーホート・キック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 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	~50	FR	ワンハンド・スカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える					100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド・ストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒					100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR						100	0:03:20
	1	3	0' 30"	1										0:01:30	
swim															
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム					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	×	5	1	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒					500	0:07:55
2)	200	×	4	1	3' 10"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ T字ターン					800	0:12:40
	1	1	0' 30"	1					1)→2)レスト30秒						0:00:30
pull	200	×	3	1	3' 20"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ ノーマルターン					600	0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー					100	0:02:40
swim															
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m					150	0:03:00
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒					100	0:03:00
DOWN															0:15:00
Total														3150	1:24:45



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦・レースペースへの対応力の向上
 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	～50 FR 奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 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	～50 FR サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒	100	0:03:20 0:01:30
swim									
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60～70 FR フォーム	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	×	4	1	1' 40"	5	75～85 FR レースペース ノーマルターン HR25～28回/10秒	400	0:06:40
2)	200	×	4	1	3' 20"	5	75～85 FR ↓100mの泳ぎをキープ T字ターン	800	0:13:20
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	200	×	3	1	3' 30"	3	60～70 FR リカバリーフォーム HR22～24回/10秒	600	0:10:30
							ノーマルターン		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim									
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	- FR 奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	150	0:03:00
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	～60 FR リカバリー HR～22回/10秒	100	0:03:00
DOWN				1	1	1			0:15:00
Total								3050	1:25:10



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦・レースペースへの対応力の向上
 速い 比較的持続できる

【強度】	
1~2	
3~4	
5~6	
7~8	
9~10	

【泳法注意】	
姿勢 & キャッチ	

【主観的強度】	
5	

C												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up				1								
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック				0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーポートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 サイトキック(2ストローク1フレス)・右・左/1本ずつ			
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR				
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える			
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒			
swim												
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム			
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			
swim												
1)	100	×	3	1	1' 50"	5	75~85	FR	レースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒			
2)	200	×	3.5	1	3' 40"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ T字ターン			
				1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒			
pull	200	×	2.5	1	3' 50"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒			
									12~14回/6秒 ブイのみ			
									ノーマルターン			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			
swim												
1)	25	×	2	3	0' 40"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m			
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒			
									0:15:00			
Total											2750	1:25:25



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦・レーススペースへの対応力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キヤツチ	1~2
【主觀的強度】	3~4
	5~6
5	7~8
	9~10

D															
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					Distance	Time		
W-up				1			好きな種目で今日の状態をチェック					200	0:05:00		
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO					200	0:05:20		
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーポートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 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	~50	FR	奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える					100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒					100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR						100	0:04:00
	1	3		0' 30"		1								0:01:30	
swim															
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム					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
swim															
1)	100	×	3	1	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒					300	0:06:00
2)	200	×	3	1	4' 00"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ T字ターン					600	0:12:00
	1	1		0' 30"		1			1)→2)レスト30秒						0:00:30
pull	200	×	2.5	1	4' 15"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ ノーマルターン					500	0:10:37
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー					100	0:02:40
swim															
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m					100	0:02:40
2)	50	×	1	1	1' 45"	2	~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒					50	0:01:45
															0:15:00
Total														2550	1:25:23



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦・レースペースへの対応力の向上
 速い 比較的持続できる

【強度】	
1~2	【泳法注意】
3~4	姿勢 & キャッチ
5~6	【主観的強度】
7~8	5
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	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒			100	0:04:00
	1		3	0' 30"	1						0:01:30		
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム			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	×	4	1	2' 20"	5	75~85	FR	レースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒			400	0:09:20
2)	200	×	2	1	4' 40"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ T字ターン			400	0:09:20
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒				0:00:30
pull	150	×	3	1	3' 40"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ ノーマルターン			450	0:11:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00
swim													
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m			100	0:02:40
2)	50	×	1	1	1' 45"	2	~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒			50	0:01:45
DOWN				1	1	1						0:15:00	
Total												2250	1:24:25



【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦・レーススペースへの対応力の向上
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】

【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:ノーホートキック 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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える				100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒				100	0:04:20
	1		3	0' 30"	1							0:01:30		
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
swim														
1)	100	×	3	1	2' 50"	5	75~85	FR	レースベース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒				300	0:08:30
2)	200	×	2	1	5' 40"	5	75~85	FR	↓100mの泳ぎをキープ T字ターン				400	0:11:20
	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒					0:00:30		
pull	100	×	3	1	2' 55"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ ノーマルターン				300	0:08:45
cho	25	×	2	1	0' 55"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				50	0:01:50
swim														
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m				100	0:03:00
2)	50	×	1	1	2' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒				50	0:02:00
DOWN												0:15:00		
Total													1900	1:25:15