



【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

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	~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
	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	200	×	6	1	3' 10"	5	75~85	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒					1200	0:19:00
pull	100	×	7	1	1' 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					700	0:11:40
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				1	1	1									0:15:00
Total														3150	1:24:20



【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

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
	1	3			0' 30"	1								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	200	×	6	1	3' 20"	5	75~85	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒					1200	0:20:00
pull	100	×	6	1	1' 45"	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	0:10:30
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顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード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														3050	1:24:40



【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								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	~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プレス)・右・左/1本ずつ					100	0:03:20
	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' 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					100	0:03:40
	1		3	0' 30"		1								0:01:30	
swim															
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム					100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ					100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ					100	0:02:10
swim	200	×	5	1	3' 40"	5	75~85	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒					1000	0:18:20
pull	100	×	5	1	1' 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					500	0:09:35
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' 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					150	0:04:00
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				1	1		1								0:15:00
Total														2750	1:24:55



【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

D												
		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' 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 サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ			
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR				
	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			
	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			
swim												
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム			
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			
swim	200	×	5	1	4' 00"	5	75~85	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒			
pull	100	×	4	1	2' 10"	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	2	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	1	1' 45"	2	~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒			
DOWN												0:15:00
Total											2550	1:24:55



【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

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	200	×	4	1	4' 40"	5	75~85	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒				800	0:18:40
pull	100	×	4.5	1	2' 30"	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	0:11:15
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														0:15:00
Total													2250	1:24:10



【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

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	200	×	3	1	5' 40"	5	75~85	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒					600	0:17:00
pull	50	×	7	1	1' 30"	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					350	0:10:30
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顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード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															
Total														1850	1:23:40