



【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	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 1 3 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:20
									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
pull	100	×	8	1	1' 40"	3	60~70 FR 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	800	0:13:20
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	2	10' 00"	5	70~80 FR 一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識		0:20:00
		1	1	2	2' 00"	1	レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し		0:02:00
DOWN		1	1		1				0:15:00
Total								1800	1:23:00



【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:ノーホードキック 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	～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
swim	1)	50	×	1	2	1' 00"	3 FR フォーム	100	0:02:00
	2)	50	×	1	2	1' 00"	5 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
	3)	50	×	1	2	1' 00"	7 FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
pull	100	×	7.5	1	1' 45"	3	FR 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	750	0:13:08
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	2	10' 00"	5	70～80 FR 一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識		0:20:00	
	1	1	2' 00"	1		レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し		0:02:00	
DOWN		1	1		1				0:15:00
Total								1750	1:23:18



【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	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				100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サトイキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ				100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 55"	2	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	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	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
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	60~70	FR	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	0:11:30
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	2	10' 00"	5	70~80	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識 レスト1分 2セット目は6コースからスタート				0:20:00	
		1	1	2	2' 00"	1		奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し				0:02:00		
													0:15:00	
Total												1600	1:23:30	



【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								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 サトイキック(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	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	0:03:40	
	25	×	4	1	1' 00"	2	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		
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	60~70	FR	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	0:12:30
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	2	10' 00"	5	70~80	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識 レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し				0:20:00	
			1	1	2' 00"	1							0:02:00	
Total											1450	1:23:20	0:15:00	



【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				100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サト・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
pull	100	×	5	1	2' 20"	3	60~70	FR	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	0:11:40
cho	25	×	4	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリ				100	0:03:00
swim		×	1	2	10' 00"	5	70~80	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識				0:20:00	
	1	1			2' 00"	1			レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し				0:02:00	
DOWN													0:15:00	
Total			1	1		1							1350	1:23:30



【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 1) 3 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:04:20
swim	1)	25	×	1	2	0' 50"	3 FR フォーム	50	0:01:40
	2)	25	×	1	2	0' 50"	5 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
	3)	25	×	1	2	0' 50"	7 FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
pull	100	×	3.5	1	2' 55"	3	60~70 FR 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	0:10:12
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	2	10' 00"	5	70~80 FR 一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識 1 1 2' 00" 1 レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し	0:20:00	0:02:00	
DOWN		1	1		1				0:15:00
Total								1100	1:23:23