



【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 |
|-------------------------------------|--|

| 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' 50" | 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 | 0:03:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる | 100 | 0:03:20 | |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 3 | FR | フォーム | 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 | 100 | 0:01:50 | |
| pull | 100 | × | 8 | 1 | 1' 40" | 3 | FR | フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 フイのみ 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 | 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 | | | | | | | | | 1800 | 1:23:00 | |

| | |
|-----------|------|
| | 【強度】 |
| 【泳法注意】 | 1～2 |
| 姿勢 & キャッチ | 3～4 |
| 【主観的強度】 | 5～6 |
| 5 | 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:ノーボードキック | 100 | 0:03:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ～50 | FR | 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' 50" | 2 | ～50 | FR | ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 | 100 | 0:03:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | ～50 | FR | 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 | |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | | ワンハントストローク(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 | | 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 | |
| pull | 100 | × | 7.5 | 1 | 1' 45" | 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 | 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 | |

| | |
|---|-------------|
| 【泳法注意】 姿勢 & キャッチ 【主観的強度】 5 | 【強度】 |
| | 1～2 |
| | 3～4 |
| | 5～6 |

[illegible]

| | |
|---|-------------|
| 【泳法注意】 姿勢 & キャッチ 【主観的強度】 5 | 【強度】 |
| | 1～2 |
| | 3～4 |
| | 5～6 |

[illegible]



【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

| 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 | 100 | 0:04:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 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プレス)・右・左/1本ずつ | 100 | 0:04:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 | 100 | 0:04:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 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 | FR | ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる | 100 | 0:04:00 | |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:30 | |
| 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 | × | 5 | 1 | 2' 20" | 3 | FR | フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 フイのみ | 500 | 0:11:40 | |
| | | | | | | | | ノーマルターン | | | |
| 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 | 2 | 10' 00" | 5 | 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 | | 0:02:00 | |
| | | | | | | | | 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 | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 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

| | |
|-------------------------------------|--|
| 【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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 100 | 0:04:20 | |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:30 | |
| 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 | 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 | 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 | | | | | | | | | 1100 | 1:23:23 | |