



【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	200	×	6	1	3' 15"	3	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 フイのみ 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1200	0:19:30	
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	1	15' 00"	5	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識 1コース→6コース 繰り返し		0:15:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2200	1:22:10	



【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

【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 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 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(ブイ・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	200	×	3.8	1	4' 40"	3	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ ラスト:150m 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	750	0:17:30	
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	1	15' 00"	5	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識 1コース→6コース 繰り返し		0:15:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1600	1:22:20	

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
5	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:ノーボードキック	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	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	ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20	
			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		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	
pull	200	×	2.5	1	5' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	500	0:14:22	
	奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン											
cho	25	×	4	1	0' 55"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:40	
swim		×	1	1	15' 00"	5	70~80	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識		0:15:00	
	1コース→6コース 繰り返し											
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total										1300	1:22:23	