



【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
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	7~8
	9~10

A														
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up					1								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					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
	1		3	0' 30"	1								0:01:30	
swim														
1)	50	×	1	1	0' 55"	2	50~60	FR	フォーム				50	0:00:55
2)	50	×	1	1	0' 55"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ				50	0:00:55
3)	50	×	1	1	0' 55"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ				50	0:00:55
4)	50	×	1	1	0' 55"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ				50	0:00:55
pull	200	×	3.5	1	3' 15"	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				700	0:11:23
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	1	12' 00"	5	70~80	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識					0:12:00	
2)	×	1	1	12' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ 1)→2)レスト2分 2セット目は6コースからスタート 1)1コース→6コース 繰り返し 2)6コース→1コース 繰り返し					0:12:00	
			1	2' 00"	1								0:02:00	
DOWN	1	1			1									0:15:00
Total													1600	1:23:13



【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
5
7~8
9~10

B												
		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' 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 0:05:20
	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
swim	1)	50	×	1	1' 00"	2	50~60	FR	フォーム			50 0:01:30
	2)	50	×	1	1' 00"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ			50 0:01:00
	3)	50	×	1	1' 00"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ			50 0:01:00
	4)	50	×	1	1' 00"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ			50 0:01:00
pull	200	×	3	1	3' 30"	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 0:10:30
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)	×	1	1	12' 00"	5	70~80	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識			0:12:00
	2)	×	1	1	12' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ 1)→2)レスト2分 2セット目は6コースからスタート 1)1コース→6コース 繰り返し 2)6コース→1コース 繰り返し			0:12:00
					1' 00"	1					0:02:00	
DOWN			1	1		1					0:15:00	
Total										1500	1:22:40	



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10



【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
5
7~8
9~10

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			100 0:05:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	100 0:03:40			
	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 0:03:40
	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	1	0' 40"	2	50~60	FR	フォーム			25 0:00:40
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ			25 0:00:40
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ			25 0:00:40
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ			25 0:00:40
pull	200	×	2.5	1	4' 10"	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 0:10:25
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			50 0:01:20	
swim												
1)	×	1	1	1	12' 00"	5	70~80	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識			0:12:00
2)	×	1	1	1	12' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ 1)→2)レスト2分 2セット目は6コースからスタート 1)1コース→6コース 繰り返し 2)6コース→1コース 繰り返し			0:12:00
					1' 00"	1					0:02:00	
Total											0:15:00	
										1250	1:22:35	



【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】

【强度】
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	~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	サイト・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	1	0' 40"	2	50~60	FR	フォーム				25	0:00:40
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ				25	0:00:40
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ				25	0:00:40
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ				25	0:00:40
pull	200	×	2	1	4' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ ラスト:150m ノーマルターン				400	0:09:20
cho	25	×	2	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				50	0:01:30
swim														
1)	×	1	1	12' 00"	5	70~80	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識					0:12:00	
2)	×	1	1	12' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ 1)→2)レスト2分 2セット目は6コースからスタート 1)1コース→6コース 繰り返し 2)6コース→1コース 繰り返し					0:12:00	
				1	2' 00"	1							0:02:00	
DOWN	1	1		1									0:15:00	
Total													1150	1:22:20



【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
【泳法注意】	3~4
姿勢 & キャッチ	5~6
【主観的強度】	7~8
	9~10
	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 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	1	0' 50"	2	50~60	FR	フォーム				25	0:00:50
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ				25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ				25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ				25	0:00:50
pull	50	×	5	1	1' 25"	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				250	0:07:05
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)	×	1	1	12' 00"	5	70~80	FR	一定ペースをキープ 1500mレースペースを意識					0:12:00	
2)	×	1	1	12' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ 1)→2)レスト2分 2セット目は6コースからスタート 1)1コース→6コース 繰り返し 2)6コース→1コース 繰り返し					0:12:00	
	1	1	2' 00"	1									0:02:00	
DOWN	1	1		1									0:15:00	
Total													950	1:22:35