

【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	～50	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	～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	0:03:00	
	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	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		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		0:12:00		
			1	1	2' 00"	1			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		0:02:00	
DOWN	1			1	1			0:15:00				
Total											1600	1:23:13

【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

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 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 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	ワンハントストローク(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	1	1' 00"	2	50～60	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	50	×	1	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	1' 00"	6	70～80	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
4)	50	×	1	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 フイのみ 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		0:12:00	
			1	1	2' 00"	1			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		0:02:00	
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											1500	1:22:40

【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

[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
7～8
9～10

[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	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	1	0' 40"	2	FR	フォーム	25	0:00:40	
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	FR	↓ 1) よりスピードアップ	25	0:00:40	
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	FR	↓ 2) よりスピードアップ	25	0:00:40	
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	FR	↓ 3) よりスピードアップ	25	0:00:40	
pull	200	×	2	1	4' 40"	3	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 フイのみ ラスト: 150m	400	0:09:20	
								ノーマルターン			
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	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	FR	一定ペースをキープ		0:12:00	
			1	1	2' 00"	1		1)→2)レスト2分 2セット目は6コースからスタート		0:02:00	
								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			
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

【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	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイトキック(2ストローク1ブレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	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	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	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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	100	0:04:20	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	1	0' 50"	2	FR	フォーム	25	0:00:50	
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	FR	↓ 1) よりスピードアップ	25	0:00:50	
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	FR	↓ 2) よりスピードアップ	25	0:00:50	
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	FR	↓ 3) よりスピードアップ	25	0:00:50	
pull	50	×	5	1	1' 25"	3	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	250	0:07:05	
								ノーマルターン			
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	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	FR	一定ペースをキープ		0:12:00	
			1	1	2' 00"	1		1)→2)レスト2分 2セット目は6コースからスタート		0:02:00	
								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			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									950	1:22:35	