



【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 サトイキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ				100	0:03:00
	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	100	×	7	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				700	0:11:40
swim	200	×	7	1	3' 15"	5	75~85	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘッドアップ。				1400	0:22:45
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート				100	0:04:00
DOWN													0:15:00	
Total													3100	1:24:15



【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					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 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' 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	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	100	×	6	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		600	0:10:30
swim	200	×	7	1	3' 20"	5	75~85	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘッドアップ。		1400	0:23:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハート 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート		100	0:04:00
DOWN					1							0:15:00
Total											3000	1:24:00



【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

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					200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	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	0' 55"	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	0:03:40
swim												0:01:30
1)	50	×	1	1	1' 05"	2	50~60	FR	フォーム		50	0:01:05
2)	50	×	1	1	1' 05"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ		50	0:01:05
3)	50	×	1	1	1' 05"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ		50	0:01:05
4)	50	×	1	1	1' 05"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ		50	0:01:05
pull	100	×	5.5	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		550	0:10:32
swim	200	×	6	1	3' 40"	5	75~85	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘッドアップ。		1200	0:22:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハート 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート		100	0:04:00
DOWN												0:15:00
Total											2750	1:24:22



【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								
cho	25	×	8	1	0' 40"	1					200	0:05:20
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	0:03:40
	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	0:04:00
	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	100	×	5	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		500	0:10:25
swim	200	×	5.5	1	4' 00"	5	75~85	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘッドアップ。		1100	0:22:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	-	FR	ハート 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート		100	0:04:40
DOWN					1							0:15:00
Total											2500	1:24:35



【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	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 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 1' 00" 0' 30" 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	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	100	×	4	1	2' 20"	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			400	0:09:20
swim	200	×	5	1	4' 40"	5	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘッドアップ			1000	0:23:20
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	-	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート			50	0:02:30
DOWN					1						0:15:00	
Total											2250	1:23:40



【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	~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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
	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
swim											0:01:30	
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	100	×	3	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		300	0:08:45
swim	200	×	4	1	5' 50"	5	75~85	FR	レースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘッドアップ		800	0:23:20
cho	25	×	2	1	0' 55"	1		CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:50
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	-	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート		50	0:02:30
DOWN					1	1	1				0:15:00	
Total											1850	1:24:05