

【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

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	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	0' 55"	3	60～70	FR	フォーム	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
swim												
1)	100	×	3	1	2' 00"	8	85～	FR	ハード ノーマルターン HR28回～/10秒 17回～/6秒	300	0:06:00	
2)	200	×	6	1	3' 15"	5	75～85	FR	1500mレースペース HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	1200	0:19:30	
									1)→2)レストなし 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
pull	100	×	8	1	1' 40"	3	60～70	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	800	0:13:20	
									ノーマルターン			
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total												3250 1:25:10

【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

[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】	【強度】
5	1～2
	3～4
	5～6
	7～8
	9～10

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	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' 50"	2	FR	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:40	
			1	3	0' 30"	1		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		0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	FR	フォーム	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	FR	↓1) よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	FR	↓2) よりスピードアップ	100	0:02:10	
swim											
1)	100	×	3	1	2' 10"	8	FR	ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30	
2)	200	×	5	1	3' 40"	5	FR	1500mレースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1000	0:18:20	
								1)→2)レストなし 2) 奇数: T字ターン 偶数: 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	
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:11:30	
								ノーマルターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2850	1:25:10	

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
5

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】	【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	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	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	
swim											
1)	50	×	3	1	1' 30"	8	FR	ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:30	
2)	150	×	4	1	4' 15"	5	FR	1500mレースペース HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	600	0:17:00	
								1)→2)レストなし 2)奇数:T字ターン 偶数: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	
pull	100	×	4	1	2' 55"	3	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	400	0:11:40	
								ノーマルターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1900	1:24:20	