



【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	
swim											
1)	100	×	3	1	1' 40"	8	FR	ハード ノーマルターン HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00	
2)	300	×	4	1	4' 55"	5	FR	1500mレースペース ノーマルターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	1200	0:19:40	
								1)→2)レストなし 2)前横呼吸 1回/25m			
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' 45"	3	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 フイのみ ノーマルターン	800	0:14:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3250	1:25:00	

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
5

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	0:03:00
	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	2	1' 00"	3	60～70	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70～80	FR	↓ 1) よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80～	FR	↓ 2) よりスピードアップ	100	0:02:00
swim											
1)	100	×	3	1	1' 50"	8	85～	FR	ハード ノーマルターン HR28回～/10秒 17回～/6秒	300	0:05:30
2)	200	×	4	1	5' 00"	5	75～85	FR	1500mレースペース ノーマルターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)レストなし 2)前横呼吸 1回/25m	800	0:20:00
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	×	7.5	1	1' 45"	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 ノーマルターン ラスト:150m	750	0:13:08
DOWN	1			1	1						0:15:00
Total											2800 1:25:27

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	～50	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	～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	0:03:20	
	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	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
			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 レスト30秒		0:01:30	
swim												
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60～70	FR	フォーム	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10	
swim												
1)	100	×	2	1	2' 00"	8	85～	FR	ハード ノーマルターン HR28回～/10秒 17回～/6秒	200	0:04:00	
2)	300	×	3.5	1	5' 30"	5	75～85	FR	1500mレースペース ノーマルターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	1050	0:19:15	
										1)→2)レストなし 2)前横呼吸 1回/25m		
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	×	7	1	1' 55"	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	700	0:13:25	
										ノーマルターン ラスト:150m		
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											2900	1:25:30

【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

D												
				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' 55"	2	～50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR	ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
			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	100	0:04:00	
									レスト30秒		0:01:30	
swim												
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60～70	FR	フォーム	100	0:02:20	
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:20	
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:02:20	
swim												
1)	100	×	2	1	2' 15"	8	85～	FR	ハード ノーマルターン HR28回～/10秒 17回～/6秒	200	0:04:30	
2)	300	×	3	1	6' 00"	5	75～85	FR	1500mlレースペース ノーマルターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	900	0:18:00	
1)→2)レストなし 2)前横呼吸 1回/25m												
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	2' 05"	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	600	0:12:30	
ノーマルターン												
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											2650	1:25:40

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
5

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	〜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	0:04:00	
	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	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	60〜70	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70〜80	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80〜	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim												
1)	100	×	2	1	2' 30"	8	85〜	FR	ハード ノーマルターン HR28回〜/10秒 17回〜/6秒	200	0:05:00	
2)	300	×	2.5	1	7' 00"	5	75〜85	FR	1500mレースペース ノーマルターン HR25〜28回/10秒 15〜17回/6秒 1)→2)レストなし 2)前横呼吸 1回/25m	750	0:17:30	
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	×	5.5	1	2' 30"	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 ノーマルターン ラスト:150m	550	0:13:45	
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											2300	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】	【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	
			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)	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)	75	×	2	1	2' 15"	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)	200	×	3	1	5' 40"	5	FR	1500mレースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:17:00	
								1)→2)レストなし 2)前横呼吸 1回/25m			
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	×	4.5	1	2' 50"	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	450	0:12:45	
								ノーマルターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1950	1:25:25	