

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ 【主観的強度】 4	【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	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	
レストなし												
swim												
1)	150	×	6	1	2' 30"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～25回～/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン	900	0:15:00	
2)	100	×	11	1	1' 40"	4	65～75	FR	↓ノーマルターン 25-75m:前横呼吸	1100	0:18:20	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！				0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	—	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:04:00	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											3100	1:25:30



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
4

【強度】
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	ワンハントスカーリング 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		0:01:30	
swim								レスト30秒			
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)	150	×	4	1	2' 55"	4	FR	一定ペース HR22～25回～/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン	600	0:11:40	
2)	100	×	10	1	1' 55"	4	FR	↓ノーマルターン 25-75m:前横呼吸	1000	0:19:10	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2700	1:25:20	

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
4	5～6
	7～8
	9～10

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	
	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	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	0:04:00	
			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)	150	×	4	1	3' 05"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～25回～/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン	600	0:12:20	
2)	100	×	9	1	2' 05"	4	65～75	FR	↓ ノーマルターン 25-75m:前横呼吸	900	0:18:45	
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:04:40	
DOWN	1			1	1			0:15:00				
Total											2450	1:25:05

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
4	5～6
	7～8

【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	～50	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	～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	0:04:00	
	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	
	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	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	0:04:00	
			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	
	レストなし											
swim												
1)	150	×	3	1	3' 40"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～25回～/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン	450	0:11:00	
2)	100	×	8	1	2' 25"	4	65～75	FR	↓ノーマルターン 25-75m:前横呼吸	800	0:19:20	
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！		0:00:30	
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	×	4	1	1' 10"	9	—	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:04:40	
DOWN	1			1	1							
Total											2200	1:25:20



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
4

【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	
			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		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	
								レストなし			
swim											
1)	100	×	4	1	2' 55"	4	FR	一定ペース HR22～25回~/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン	400	0:11:40	
2)	100	×	5	1	2' 55"	4	FR	↓ノーマルターン 25-75m:前横呼吸	500	0:14:35	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:03:40	
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:04:40	
DOWN			1	1		1					0:15:00