



【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

【強度】	1~2
【泳法注意】	姿勢 & キャッチ
【主観的強度】	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	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 1 1 3 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:20
									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 レストなし	100	0:01:50
pull	200	×	3.5	1	3' 15"	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 最後まで一定のペースと強度を意識して！	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	3	7' 00"	4	65～75 FR 一定ペースをキープ		0:21:00
			1	2	2' 00"	1	レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し		0:04:00
DOWN				1					0:15:00
Total								1700	1:24:03



【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

【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】
4

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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	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 1 1 3 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:20
									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 レストなし	100	0:02:00
pull	200	×	3	1	3' 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 最後まで一定のペースと強度を意識して！	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	3	7' 00"	4	65～75 FR 一定ペースをキープ 1 2 2' 00" 1 レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し	0:21:00	0:04:00
DOWN		1	1		1				0:15:00
Total								1600	1:23:40



【 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 【主觀的強度】

【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	~50	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 0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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 0:03:20
	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 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
pull	200	×	2.5	1	3' 50"	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 最後まで一定のペースと強度を意識して!				500 0:09:35
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	3	7' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ				0:21:00
			1	2	2' 00"	1			レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し				0:04:00
DOWN			1	1		1							0:15:00
Total													1500 1:24:35



【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

【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】
4

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	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サド・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	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
pull	200	×	2.5	1	4' 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 最後まで一定のペースと強度を意識して!				500	0:10:12
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	3	7' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ				0:21:00	
	1	2	2	2' 00"		1			レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し				0:04:00	
DOWN												0:15:00		
Total												1350	1:24:03	



【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

E												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up				1								
cho	25	×	8	1	0' 40"	1					200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	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	~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 レスト30秒		100	0:04:00 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			
pull	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 最後まで一定のペースと強度を意識して!		450	0:11:00
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	3	7' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ			0:21:00
	1	2	2	2	2' 00"	1			レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し			0:04:00
DOWN												
Total											1250	1:24:20



【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】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
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 サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 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 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
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR			100	0:04:20
	1	3		0' 30"	1						0:01:30	
swim												
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム		50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ		50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし		50	0:01:40
pull	150	×	2	1	4' 20"	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 最後まで一定のペースと強度を意識して!		300	0:08:40
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	3	7' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し			0:21:00	
	1	2	2	2' 00"	1						0:04:00	
DOWN				1	1	1					0:15:00	