



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 1~2本:オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3~6本:ノーボードキック 板なし/けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:04:30 0:01:00	
swim	1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:20
	2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
	3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
	swim	100	×	4	3	1' 40"	5	FR レースペース 10秒HR25~26	1200	0:20:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
swim	1)	25	×	2	2	0' 40"	9	FR 一本ずつ最大努力!	100	0:02:40
	2)	50	×	5	2	1' 00"	3	FR フォーム 泳ぎながらリカバリー 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒	500	0:10:00 0:00:30
				1	1	0' 30"				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2750	1:15:00	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B															
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					Distance	Time		
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック					200	0:10:00 0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3~6本:ノーボートキック 板なし/けのび姿勢をキープ			150	0:05:00		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける					150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング					150	0:05:00 0:01:00
swim															
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識					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	100	×	4	3	1' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26					1200	0:22:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒						0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー					50	0:02:00
swim															
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!					100	0:02:40
2)	50	×	4	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム 泳ぎながらリカバリー 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒					400	0:08:40 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1								100	0:05:00
Total														2650	1:17:10



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:10:00 0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~2本:オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3~6本:ノーボードキック 板なし/けのび姿勢をキープ				150 0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける				150 0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング				150 0:05:30 0:01:00	
swim	1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				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	100	×	3	3	2' 00"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26				900 0:18:00
				1	2	0' 30"				セットレスト30秒				0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				50 0:02:00	
swim	1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!				100 0:02:40
	2)	50	×	4	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム 泳ぎながらリカバリー 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				400 0:09:20 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1							100 0:05:00	
Total													2350 1:15:20	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

【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	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				150	0:10:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1~2本:オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3~6本:ノーボートキック 板なし/けのび姿勢をキープ		150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける			150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング			150	0:07:00
swim												0:01:00	
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			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			50	0:01:40
swim	100	×	3	2	2' 30"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26			600	0:15:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒				0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim													
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!			100	0:03:20
2)	50	×	3	2	1' 30"	3	60~70	FR	フォーム 泳ぎながらリカバリー 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			300	0:09:00
			1	1	0' 30"								0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1900	1:15:20



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
W-up	25	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00	
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR	1~2本:オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3~6本:ノーボードキック 板なし/けのび姿勢をキープ				
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR	フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける				
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ピートスイムのタイミング				
swim	25	×	4	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				
swim	100	×	2	2	3' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26 セットレスト30秒				
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				
swim	1)	25	×	2	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!			
	2)	50	×	4	1	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム 泳ぎながらリカバリー 1)→2)レスト無し			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											1450	1:16:50	