



【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	~50	FR	1.2本目:オンボードキック 3.4本目:板キック 5.6本目:ノーボードキック				150 0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	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 0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドストローク 1本ずつ右／左 ローリングを入れてからストローク・逆側のローリングも入れる				150 0:04:30 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													
1)	200	×	3	1	3' 30"	4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23				600 0:10:30
2)	100	×	6	1	1' 40"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26				600 0:10:00
3)	50	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~ 1)→2)→3)各レスト30秒				200 0:03:20 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' 45"	9	90~	FR	1本目:12.5m顔上げハード→スマース／2本目:25mハード				100 0:03:00
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				300 0:06:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1							100 0:05:00
Total													2750 1:15:10



【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

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				0:10:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1.2本目:オンボードキック 3.4本目:板キック 5.6本目:ノーボードキック	150	0:05:20
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	ワンハンドストローク 1本ずつ右／左 ローリングを入れてからストローク・逆側のローリングも入れる	150	0:05:00
swim											0:01:00
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											
1)	200	×	2	1	3' 50"	4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:07:40
2)	100	×	5	1	1' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26	500	0:09:10
3)	50	×	4	1	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~ 1)→2)→3)各レスト30秒	200	0:03:40
				1	2	0' 30"					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' 45"	9	90~	FR	1本目:12.5m顔上げハード→スマース／2本目:25mハード	100	0:03:00
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒	300	0:06:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2450	1:13:50



【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											
	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				0:10:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1.2本目:オンボードキック 3.4本目:板キック 5.6本目:ノーボードキック	150	0:05:20
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	ワンハンドストローク 1本ずつ右／左 ローリングを入れてからストローク・逆側のローリングも入れる	150	0:05:30
swim											0:01:00
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											
1)	200	×	2	1	4' 10"	4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:08:20
2)	100	×	4	1	2' 00"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:08:00
3)	50	×	4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~ 1)→2)→3)各レスト30秒	200	0:04:00
				1	2' 30"						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' 45"	9	90~	FR	1本目:12.5m顔上げハード→スマース／2本目:25mハード	100	0:03:00
2)	50	×	2	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒	200	0:04:40
				1	0' 30"						0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2250	1:13:20



【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

D											
	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				0:10:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1.2本目:オンボードキック 3.4本目:板キック 5.6本目:ノーボードキック	150	0:05:00
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	ワンハンドストローク 1本ずつ右／左 ローリングを入れてからストローク・逆側のローリングも入れる	150	0:05:30
swim											0:01:00
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											
1)	200	×	2	1	4' 40"	4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:09:20
2)	100	×	4	1	2' 15"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:09:00
3)	50	×	4	1	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~ 1)→2)→3)各レスト30秒	200	0:04:20
				1	0' 30"						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	1	0' 50"	9	90~	FR	1本目:12.5m顔上げハード→スマース／2本目:25mハード	50	0:01:40
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し	200	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2150	1:13:50



【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

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				0:10:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1.2本目:オンボードキック 3.4本目:板キック 5.6本目:ノーボードキック	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' 00"	2	~50	FR	ワンハンドストローク 1本ずつ右／左 ローリングを入れてからストローク・逆側のローリングも入れる	150	0:06:00
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											
1)	200	×	2	1	5' 10"	4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:10:20
2)	100	×	3	1	2' 30"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26	300	0:07:30
3)	50	×	3	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~ 1)→2)→3)各レスト30秒	150	0:03:30
											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	1	0' 50"	9	90~	FR	1本目:12.5m顔上げハード→スマース／2本目:25mハード	50	0:01:40
2)	50	×	3	1	1' 20"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し	150	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1950	1:14:00



【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】  
5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

							F	目的	Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目					
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	100	0:10:00 0:04:40	
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR 1.2本目:オンボードキック 3.4本目:板キック 5.6本目:ノーボードキック	150	0:08:00	
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	150	0:08:00	
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR 1キック～ローリング～ストローク ブイあり キックの際にローリングを入れてからストローク 2ビートのタイミング	150	0:09:00 0:01:00	
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	100	0:04:00	
swim	1)	50	×	2	1	2' 00"	4	60~70	FR 一定ペース 10秒HR22~23	100	0:04:00
	2)	50	×	4	1	1' 55"	5	70~80	FR レースペース 10秒HR24~26	200	0:07:40
	3)	50	×	2	1	1' 45"	8	85~	FR ハード 10秒HR26~	100	0:03:30
		1	2	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00	
cho	50	×	1	1	2' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:30	
swim	1)	25	×	2	1	1' 00"	9	90~	FR 1本目:12.5m顔上げハード→スマース／2本目:25mハード	50	0:02:00
	2)	50	×	2	1	2' 00"	3	60~70	FR フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1350	1:14:20	