



【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

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)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			200	0:03:20
	2)	50	×	2	2	1' 00"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:04:00
	3)	100	×	6	2	1' 40"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26			1200	0:20:00
				1	1	0' 30"				1)→2)→3)レスト無し 3)→1)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	50	×	4	1	1' 20"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3.4本目:50m H			200	0:05:20	
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												2750	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

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)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~	200	0:03:40
2)	50	×	2	2	1' 05"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20
3)	100	×	5	2	1' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26 1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト30秒	1000	0:18:20
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	50	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2500	1:13:10



【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											
	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)	50	×	2	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~	200	0:04:00
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:40
3)	100	×	4	2	2' 00"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26 1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト30秒	800	0:16:00
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	50	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2300	1:13:00



【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

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)	50	×	2	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~	200	0:04:20
2)	50	×	2	2	1' 15"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:00
3)	100	×	4	2	2' 15"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26 1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト30秒	800	0:18:00
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	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m H/E 2本目:50m H	100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2200	1:14:20



【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

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)	50	×	2	2	1' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~	200	0:04:40
2)	50	×	2	2	1' 20"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:20
3)	100	×	3	2	2' 30"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26 1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト30秒	600	0:15:00
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	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m H/E 2本目:50m H	100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2000	1:14:30



【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	1' 45"	8	85～	FR ハード 10秒HR26～	100	0:03:30
	2)	50	×	2	1	2' 00"	2	～50	FR 泳ぎながらリカバリー	100	0:04:00
	3)	100	×	3	1	3' 50"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26 レスト無し	300	0:11:30
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	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR 1本目:25m H/E 2本目:50m H	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1400	1:15:10	