



【テーマ】強化期  
 乳酸産生 絶対スピードの向上  
 ストローク技術の向上  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 ローリング・体重移動  
 【主観的強度】  
 7

【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											0:10:00
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	×	6	1	0' 45"	2	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/3本ずつ	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150		0:04:00
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:05:00
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
swim											
1)	100	×	5	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	500		0:07:55
2)	100	×	4	1	1' 45"	6	FR	ハード	400		0:07:00
3)	100	×	3	1	2' 00"	8	FR	2)より速く泳ごう	300		0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150		0:04:30
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100		0:02:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
swim											
1)	25	×	4	1	0' 30"	7	FR	イージー	100		0:02:00
2)	25	×	4	1	0' 30"	9	FR	全力!!!	100		0:02:00
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2700		1:25:25



【テーマ】強化期  
 乳酸産生 絶対スピードの向上  
 ストローク技術の向上  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 ローリング・体重移動  
 【主観的強度】  
 7

【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												
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	0:10:00 0:05:20		
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150	0:05:00	
	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/3本ずつ	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0'40"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:04:00	
swim	50	×	3	2	0'55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30	
			1	3	0'30"				レスト30秒		0:01:30	
swim	1)	100	×	4	1	1'45"	4	60~70	FR	一定ペース	400	0:07:00
	2)	100	×	3	1	2'00"	6	60~70	FR	ハート	300	0:06:00
	3)	100	×	3	1	2'15"	8	60~70	FR	2)より速く泳ごう	300	0:06:45
				1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40		
drill	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40	
			1	1	0'30"				レスト30秒		0:00:30	
swim	1)	25	×	4	1	0'40"	7	50~60	FR	イージー	100	0:02:40
	2)	25	×	4	1	0'30"	9	80~	FR	全力!!!	100	0:02:00
										レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00	
Total									2500	1:26:35		



【テーマ】強化期  
 乳酸産生 絶対スピードの向上  
 ストローク技術の向上  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 ローリング・体重移動  
 【主観的強度】  
 7

【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											
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	0:10:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR 奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150	0:05:00	
	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/3本ずつ	150	0:05:00	
	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR 片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:04:30	
swim	50	×	3	2	1'05"	3~6	50~80	FR DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30	
			1	3	0'30"			レスト30秒		0:01:30	
swim	1)	100	×	3	1	2'00"	4	60~70	FR 一定ペース	300	0:06:00
	2)	100	×	2	1	2'15"	6	60~70	FR ハート	200	0:04:30
	3)	100	×	2	1	2'30"	8	60~70	FR 2)より速く泳ごう	200	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR 6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR 6サイドキック3ストローク	100	0:03:00	
			1	1	0'30"			レスト30秒		0:00:30	
swim	1)	25	×	4	1	0'45"	7	50~60	FR イージー	100	0:03:00
	2)	25	×	4	1	0'30"	9	80~	FR 全力!!!	100	0:02:00
									レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2200	1:25:30	



【テーマ】強化期  
 乳酸産生 絶対スピードの向上  
 ストローク技術の向上  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 ローリング・体重移動  
 【主観的強度】  
 7

【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											
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	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150	0:06:00	
	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/3本ずつ	150	0:06:00	
	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:05:00	
swim	50	×	3	2	1' 15"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:07:30	
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	2	1	2' 20"	4	FR	一定ペース	200	0:04:40	
2)	100	×	2	1	2' 30"	6	FR	ハード	200	0:05:00	
3)	100	×	2	1	2' 40"	8	FR	2)より速く泳ごう	200	0:05:20	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	2	1	0' 45"	7	FR	イージー	50	0:01:30	
2)	25	×	2	1	0' 30"	9	FR	全力!!!	50	0:01:00	
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1950		1:25:40



【テーマ】強化期  
 乳酸産生 絶対スピードの向上  
 ストローク技術の向上  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 ローリング・体重移動  
 【主観的強度】  
 7

【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												
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	0:10:00	0:05:30	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	50	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	150	0:06:00	
	25	×	6	1	1'00"	2	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ	150	0:06:00	
	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:05:00	
swim	50	×	3	2	1'30"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:09:00	
			1	3	0'30"				レスト30秒		0:01:30	
swim	1)	50	×	3	1	1'20"	4	60~70	FR	一定ペース	150	0:04:00
	2)	50	×	3	1	1'30"	6	60~70	FR	ハード	150	0:04:30
	3)	50	×	3	1	1'40"	8	60~70	FR	2)より速く泳ごう	150	0:05:00
			1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30		
drill	25	×	6	1	0'55"	2	50	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:03:20	
			1	1	0'30"				レスト30秒		0:00:30	
swim	1)	25	×	2	1	0'45"	7	50~60	FR	イージー	50	0:01:30
	2)	25	×	2	1	0'30"	9	80~	FR	全力!!!	50	0:01:00
									レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										1750	1:25:50	