



【テーマ】
強化期
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
ローリング&タイミング
姿勢づくり 腰を浮かす
速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【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	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→フル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
レストなし										
P / S										
1)	50	×	4	3	0' 45"	7	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	600	0:09:00	
2)	25	×	2	3	0' 20"	8	85~ FR ↓1)よりもペースアップ HR28~/10秒 16~/秒	150	0:02:00	
			1	2	2' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト2分 1セット:パドル+フイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム			0:04:00
pull	100	×	6	1	1' 40"	3	75~85 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2350	0:57:20



【テーマ】
強化期
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
ローリング&タイミング
姿勢づくり 腰を浮かす
速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【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	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	100	0:01:50
レストなし										
P / S										
1)	50	×	3	3	0' 50"	7	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:07:30
2)	25	×	2	3	0' 25"	8	85~	FR ↓1)よりもペースアップ HR28~/10秒 16~/秒	150	0:02:30
			1	2	2' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト2分 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:04:00
pull	100	×	6	1	1' 50"	3	75~85	FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:11:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2200	0:58:10



【テーマ】
強化期
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
ローリング&タイミング
姿勢づくり 腰を浮かす
速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【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	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	100	0:02:00	
レストなし										
P / S										
1)	50	×	3	3	0'55"	7	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:08:15	
2)	25	×	2	3	0'25"	8	85~ FR ↓1)よりもペースアップ HR28~/10秒 16~/秒	150	0:02:30	
			1	2	2'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト2分 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:04:00	
pull	50	×	9	1	1'00"	3	75~85 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒	450	0:09:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2050	0:58:25	



【テーマ】
 強化期
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
 ローリング&タイミング
 姿勢づくり 腰を浮かす
 速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 6

【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	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	
レストなし										
P / S										
1)	50	×	3	3	1'00"	7	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:09:00	
2)	25	×	2	3	0'25"	8	85~ FR ↓1)よりもペースアップ HR28~/10秒 16~/秒	150	0:02:30	
			1	2	2'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト2分 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:04:00	
pull	50	×	7	1	1'10"	3	75~85 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒	350	0:08:10	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1950	0:58:50	



【テーマ】
強化期
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
ローリング&タイミング
姿勢づくり 腰を浮かす
速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【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	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:04:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1'15"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:30	
2)	50	×	1	2	1'15"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:30	
3)	50	×	1	2	1'15"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:30	
レストなし										
P / S										
1)	50	×	2	3	1'05"	7	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:06:30	
2)	25	×	2	3	0'30"	8	85~ FR ↓1)よりもペースアップ HR28~/10秒 16~/秒	150	0:03:00	
			1	2	2'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト2分 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:04:00	
pull	50	×	5	1	1'20"	3	75~85 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒	250	0:06:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1700	0:58:00	



【テーマ】
強化期
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
ローリング&タイミング
姿勢づくり 腰を浮かす
速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F										
			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	0:05:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0'45"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0'45"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
レストなし										
P / S										
1)	25	×	4	3	0'40"	7	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:08:00
2)	25	×	2	3	0'30"	8	85~	FR ↓1)よりもペースアップ HR28~/10秒 16~/秒	150	0:03:00
			1	2	2'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト2分 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:04:00
pull	50	×	5	1	1'30"	3	75~85	FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒	250	0:07:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1550	0:57:20