



【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	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 奇:右手回し 偶:左手	100	0:03:00	
							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→フル タイミングを意識/ローリングで1キック			
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	×	6	2	0' 45"	7	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	600	0:09:00	
2)	100	×	2	2	1' 40"	3	85~ FR ↓1)よりもペースダウン HR28~/10秒 16~/秒	400	0:06:40	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00	
pull	100	×	6	1	1' 35"	3	75~85 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒 フイのみ	600	0:09:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2600	0:58:30	



【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	0:05:20
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	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	×	6	2	0' 50"	7	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	600	0:10:00	
2)	100	×	2	2	1' 50"	3	85~ FR ↓1)よりもペースダウン HR28~/10秒 16~/秒	400	0:07:20	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00	
pull	100	×	4	1	1' 45"	3	75~85 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒 フイのみ	400	0:07:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2400	0:58:30	



【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
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 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	×	5	2	0'55"	7	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	500	0:09:10
2)	50	×	3	2	1'00"	3	85~	FR ↓1)よりもペースダウン HR28~/10秒 16~/秒	300	0:06:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
pull	50	×	8	1	1'00"	3	75~85	FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒 フイのみ	400	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2200	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

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
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 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	×	5	2	1' 00"	7	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	500	0:10:00
2)	50	×	3	2	1' 10"	3	85~	FR ↓1)よりもペースダウン HR28~/10秒 16~/秒	300	0:07:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
pull	50	×	5	1	1' 05"	3	75~85	FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒 フイのみ	250	0:05:25
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2050	0:58:35



【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
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)	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	×	4	2	1'05"	7	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	400	0:08:40
2)	50	×	2	2	1'15"	3	85~	FR ↓1)よりもペースアダウン HR28~/10秒 16~/秒	200	0:05:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
pull	50	×	5	1	1'10"	3	75~85	FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒 フイのみ	250	0:05:50
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1850	0:58:20



【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

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	×	6	2	0'40"	7	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:08:00
2)	25	×	4	2	0'50"	3	85~	FR ↓1)よりもペースダウン HR28~/10秒 16~/秒	200	0:06:40
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト1分 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
pull	50	×	6	1	1'20"	3	75~85	FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/6秒 フイのみ	300	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1650	0:58:30