



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
6	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 ぴいあり	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 ぴいあり 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) ぴいあり 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' 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			
swim										
1)	100	×	3	1	1' 30"	7	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:04:30	
2)	100	×	3	1	1' 40"	3	85~ FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	300	0:05:00	
3)	50	×	6	1	0' 45"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:04:30	
4)	50	×	5	1	0' 55"	3	85~ FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	250	0:04:35	
5)	25	×	4	1	0' 30"	9	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:00	
6)	25	×	4	1	0' 40"	3	85~ FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	100	0:02:40	
			1	2	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト1分 3)→4)レストなし 4)→5)レスト1分 5)→6)レストなし			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2350	0:57:35	



【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

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 プイあり	100	0:03:00
drill	25	× 4	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハント(手は前 キックあり) プイあり 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 ワンハント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
swim									
1)	100	× 3	1	1' 40"	7	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:05:00
2)	100	× 3	1	1' 50"	3	85~	FR ↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	300	0:05:30
3)	50	× 4	1	0' 50"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:03:20
4)	50	× 4	1	1' 00"	3	85~	FR ↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	200	0:04:00
5)	25	× 4	1	0' 30"	9	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:00
6)	25	× 4	1	0' 40"	3	85~	FR ↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	100	0:02:40
			1	2	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト1分 3)→4)レストなし 4)→5)レスト1分 5)→6)レストなし		0:02:00
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								2200	0:57:40



【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 プイあり	100	0:03:00
drill	25	× 4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハント(手は前 キックあり) プイあり 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 ワンハント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
swim									
1)	100	× 3	1	1' 50"	7	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:05:30
2)	50	× 5	1	1' 00"	3	85~	FR ↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	250	0:05:00
3)	50	× 4	1	0' 55"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:03:40
4)	50	× 3	1	1' 00"	3	85~	FR ↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	150	0:03:00
5)	25	× 4	1	0' 30"	9	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:00
6)	25	× 2	1	0' 40"	3	85~	FR ↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	50	0:01:20
			1	2	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト1分 3)→4)レストなし 4)→5)レスト1分 5)→6)レストなし		0:02:00
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								2050	0:57:10



【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

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 ワンハント(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 ワンハント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
swim									
1)	100	× 3	1	2' 00"	7	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	300	0:06:00
2)	50	× 5	1	1' 00"	3	85~	FR ↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	250	0:05:00
3)	50	× 3	1	1' 00"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	150	0:03:00
4)	50	× 3	1	1' 10"	3	85~	FR ↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	150	0:03:30
5)	25	× 4	1	0' 40"	9	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:40
			1	2	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト1分 3)→4)レストなし 4)→5)レスト1分		0:02:00
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								1950	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

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									
swim									
1)	50	× 4	1	1' 10"	7	85~ FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:40
2)	50	× 3	1	1' 20"	3	85~ FR	↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	150	0:04:00
3)	50	× 3	1	1' 10"	8	85~ FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	150	0:03:30
4)	50	× 2	1	1' 20"	3	85~ FR	↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	100	0:02:40
5)	25	× 4	1	0' 40"	9	85~ FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:40
			1	2	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト1分 3)→4)レストなし 4)→5)レスト1分		0:02:00
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								1700	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

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 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	ワンハント(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 ワンハント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									
swim									
1)	50	× 4	1	1' 15"	7	85~ FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:05:00
2)	50	× 3	1	1' 30"	3	85~ FR	↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	150	0:04:30
3)	50	× 3	1	1' 15"	8	85~ FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	150	0:03:45
4)	50	× 3	1	1' 30"	3	85~ FR	↓リカハリー HR22~24/10秒 12~14/秒	150	0:04:30
5)	25	× 4	1	0' 45"	9	85~ FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	100	0:03:00
			1	2	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト1分 3)→4)レストなし 4)→5)レスト1分		0:02:00
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								1600	0:57:35