



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
ローリング&タイミング
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:06:00	
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)	200	×	4	1	3' 00"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:12:00	
2)	100	×	5	1	1' 35"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:07:55	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:01:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	80~ FR 37.5m ハート 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2400	0:58:15	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
ローリング&タイミング
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	×	6	1	1' 05"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:06:30	
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										
swim										
1)	200	×	4	1	3' 20"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:13:20	
2)	100	×	3	1	1' 45"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:15	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:01:20	
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2200	0:58:35	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
ローリング&タイミング
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	×	6	1	1'10"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:07:00	
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										
swim										
1)	200	×	3	1	4'00"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:12:00	
2)	100	×	2.5	1	2'05"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:13	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:01:20
swim	50	×	2	1	1'40"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	100	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1900	0:58:12	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
ローリング&タイミング
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1'20"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:08:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:20	
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	
レストなし										
swim										
1)	150	×	4	1	3'20"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:13:20	
2)	100	×	2.5	1	2'15"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:37	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:01:30
swim	25	×	2	1	1'00"	8	80~ FR ハード フローティングスタート	50	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1700	0:58:18	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
ローリング&タイミング
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	×	6	1	1'20"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	150	0:08:00	
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										
swim										
1)	150	×	3	1	3'30"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	450	0:10:30	
2)	100	×	3	1	2'30"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:30	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:01:30	
swim	25	×	2	1	1'15"	8	80~ FR ハード フローティングスタート	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1600	0:58:20	