



【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	
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											
pull	200	×	3	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	600	0:09:00
swim	200	×	4	1	3'00"	5	70~80	FR	↓	800	0:12:00
			1	1	0'30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー		0:02:00
swim	50	×	2	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	100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2450	0:58:50



【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										
pull	200	×	3	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	0:10:00	
swim	200	×	2.5	1	3' 20"	5	70~80 FR ↓	500	0:08:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:02:40	
swim	50	×	2	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	100	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2150	0:58:10	



【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

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	×	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	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										
pull	200	×	2	1	3'40"	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	400	0:07:20	
swim	200	×	2.5	1	3'40"	5	70~80 FR ↓	500	0:09:10	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:02:40	
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								1950	0:57:50	



【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										
pull	200	×	2	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	400	0:08:00	
swim	200	×	2	1	4'00"	5	70~80 FR ↓	400	0:08:00	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:02:40
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									1850	0:58:20



【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

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										
pull	150	×	3	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	450	0:10:00	
swim	150	×	2	1	3'20"	5	70~80 FR ↓	300	0:06:40	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:03:00	
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								1600	0:57:30	



【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

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										
pull	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
swim	150	×	2	1	3'30"	5	70~80	FR ↓	300	0:07:00
			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	0:57:50