



【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
 速い 比較的持続できる

【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】
 5

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)	50	×	2	2	0'45"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:00	
2)	200	×	3	2	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	1200	0:18:00	
			1	1	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー			0:02:00
swim	25	×	2	1	0'45"	8	80~ FR ハート フローティングスタート	50	0:01:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2400	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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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)	50	×	2	2	0' 50"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20	
2)	150	×	3	2	2' 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	900	0:15:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:02:40
swim	25	×	2	1	0' 50"	8	80~ FR ハート フローティングスタート	50	0:01:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2100	0:57:20	



【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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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										
swim										
1)	50	×	1	2	0'50"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:40	
2)	150	×	3	2	2'40"	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	900	0:16:00	
			1	1	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:02:40
swim	25	×	2	1	0'55"	8	80~ FR ハート フローティングスタート	50	0:01:50	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2000	0:58:00	



【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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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ブレス 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	
swim										
レストなし										
1)	50	×	1	2	0'55"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:50	
2)	150	×	3	2	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	900	0:18:00	
			1	1	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 ※2セット目:150mは2本		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:02:40	
swim	25	×	2	1	1'00"	8	80~ FR ハート 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								2000	1:01:20	



【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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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 × 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	
swim										
レストなし										
1)	50 × 1	2	1'00"	7	85~	FR	ノーマルターン ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:00	
2)	100 × 4	2	2'10"	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	0:17:20	
		1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 ※2セット目:100mは3本		0:01:00	
cho	25 × 4	1	0'45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		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								1750	1:00:40	



【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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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)	50	×	1	2	1'05"	7	85~ FR ノーマルターン ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:10	
2)	100	×	3	2	2'20"	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	0:14:00	
			1	1	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
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	1'10"	8	80~ FR ハード フローティングスタート	50	0:02:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1550	0:58:20	