



【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	
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	×	1	3	0'45"	7	85~	FR	ノーマルターン ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:15
2)	100	×	4	3	1'30"	5	70~80	FR	T字ターン 1500mlレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	1200	0:18:00
			1	2	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:02:00
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										2350	0:58:05



【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	×	1	3	0' 50"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:30	
2)	100	×	3	3	1' 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	0:15:00	
			1	2	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:02:00
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								2050	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
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ブレス 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	
swim										
レストなし										
1)	50	×	1	3	0'50"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:30	
2)	100	×	3	3	1'50"	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	0:16:30	
			1	2	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 ※3セット目:100mは2本		0:02:00	
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	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								2050	1:00:20	



【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

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	
レストなし										
swim										
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)	100	×	4	2	2'00"	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	0:16:00	
			1	1	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 ※2セット目:100mは3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								1900	0:59:20	



【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	
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
レストなし											
swim											
1)	50	×	1	2	1'00"	7	85~	FR	ノーマルターン ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:00
2)	50	×	7	2	1'05"	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	700	0:15:10
			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										1650	0:58:30



【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
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

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 ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:10	
2)	50	×	6	2	1'10"	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	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 ハート 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	