



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 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
5	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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
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	×	6	1	1' 30"	5	70~80 FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:09:00	
2)	200	×	4	1	3' 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	800	0:12:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー			0:02:00
swim	25	×	4	1	0' 50"	8	80~ FR 奇:15m ハート フローティングスタート 偶:25m ハート	100	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2450	0:58:30	



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30	
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)	100	×	4	1	1' 40"	5	70~80 FR ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:06:40	
2)	200	×	3.5	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	700	0:12:15	
			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	25	×	4	1	0' 50"	8	80~ FR 奇:15m ハート フローティングスタート 偶:25m ハート	100	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2150	0:58:25	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:40	
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 × 6	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00	
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)	100 × 3	1	1' 50"	5	70~80	FR	ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:05:30	
2)	200 × 3	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	600	0:11:00	
		1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25 × 4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			0:02:40
swim	25 × 4	1	0' 55"	8	80~	FR	奇:15m ハート フローティングスタート 偶:25m ハート	100	0:03:40	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1950	0:58:00	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
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】

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

5

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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40	
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 × 6	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00	
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)	100 × 3	1	2' 00"	5	70~80	FR	ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:06:00	
2)	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	
		1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25 × 4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			0:02:40
swim	25 × 2	1	0' 55"	8	80~	FR	奇:15m ハート フローティングスタート 偶:25m ハート	50	0:01:50	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1900	0:58:10	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00	
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 × 6	1	1'05"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:30	
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)	100 × 4	1	2'10"	5	70~80	FR	ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:40	
2)	150 × 3	1	3'15"	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	0:09:45	
		1	0'30"	1			1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25 × 4	1	0'45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			0:03:00
swim	25 × 2	1	1'05"	8	80~	FR	奇:15m ハート フローティングスタート 偶:25m ハート	50	0:02:10	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1700	0:57:55	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00	
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 × 6	1	1' 10"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00	
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	
swim										
レストなし										
1)	100 × 3	1	2' 20"	5	70~80	FR	ノーマルターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:07:00	
2)	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	
		1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25 × 4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			0:03:00
swim	25 × 2	1	1' 10"	8	80~	FR	奇:15m ハート フローティングスタート 偶:25m ハート	50	0:02:20	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1600	0:58:10	