



【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

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/ビート版は沈めない	100	0:03:00	
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	×	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											
P/S											
1)	100	×	2	4	1' 30"	8	80～90	FR ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	800	0:12:00	
2)	50	×	1	4	1' 30"	2	60～70	FR イージー リカバリー HR20～22回/10秒 12～13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目～:スイム	200	0:06:00	
swim	50	×	11	1	0' 50"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎを整える	550	0:09:10	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2500	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】
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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:20	
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	×	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											
P/S											
1)	100	×	2	4	1' 35"	8	80～90	FR ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	800	0:12:40	
2)	50	×	1	3	1' 30"	2	60～70	FR イージー リカバリー HR20～22回/10秒 12～13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目～:スイム	150	0:04:30	
swim	50	×	9	1	0' 55"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎを整える	450	0:08:15	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2350	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	
レストなし											
P/S											
1)	100	×	2	3	1' 45"	8	80～90	FR ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	600	0:10:30	
2)	50	×	1	3	1' 30"	2	60～70	FR イージー リカバリー HR20～22回/10秒 12～13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目～:スイム	150	0:04:30	
swim	50	×	9	1	1' 00"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎを整える	450	0:09:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2150	0:58:40	



【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

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' 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											
P/S											
1)	100	×	2	3	1' 50"	8	80～90	FR ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	600	0:11:00	
2)	50	×	1	2	1' 40"	2	60～70	FR イージー リカバリー HR20～22回/10秒 12～13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目～:スイム	100	0:03:20	
swim	50	×	8	1	1' 05"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎを整える	400	0:08:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2050	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/ビート版は沈めない	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	
レストなし											
P/S											
1)	100	×	2	3	2' 00"	8	80～90	FR ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	600	0:12:00	
2)	50	×	1	2	1' 45"	2	60～70	FR イージー リカバリー HR20～22回/10秒 12～13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目～:スイム	100	0:03:30	
swim	50	×	8	1	1' 10"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎを整える	400	0:09:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1900	0:58:40	



【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/ビート版は沈めない	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	
レストなし											
P/S											
1)	100	×	2	2	2' 10"	8	80～90	FR ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	400	0:08:40	
2)	50	×	1	2	1' 50"	2	60～70	FR イージー リカバリー HR20～22回/10秒 12～13回/6秒 レストなし 1セット目:パドル+ブイ 2セット目～:スイム	100	0:03:40	
swim	50	×	8	1	1' 20"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎを整える	400	0:10:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1700	0:57:50	