



【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  
非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
7

【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/ビート板は沈めない	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										
Pswim										
1)	50 × 4	2	1' 00"	8	85~	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	400	0:08:00	
2)	25 × 1	2	1' 00"	2	65~75	FR	イージー リカバリー 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:00	
pull	200 × 3	1	3' 05"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	600	0:09:15	
swim	200 × 2.5	1	3' 05"	4	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	500	0:07:43	
	× 1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								2500	0:58:48	



【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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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									
Pswim									
1)	50 × 4	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	400	0:08:00
2)	25 × 1	2	1' 00"	2	65~75	FR	イージー リカバリー 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:00
pull	200 × 2	1	3' 20"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	400	0:06:40
swim	200 × 2.5	1	3' 20"	4	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	500	0:08:20
	× 1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2300	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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キヤッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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										
Pswim										
1)	50	×	3	2	1'10"	8	85~ FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:07:00	
2)	25	×	1	3	1'00"	2	65~75 FR イージー リカバリー 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:03:00	
pull	150	×	3	1	2'45"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	450	0:08:15	
swim	150	×	2	1	2'45"	4	65~75 FR ↓プルのボディポジションを意識	300	0:05:30	
		×	1	1	0'30"		レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2075	0:58:55	



【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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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										
Pswim										
1)	50 × 3	2	1' 20"	8	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:08:00	
2)	25 × 1	3	1' 00"	2	65~75	FR	イージー リカバリー 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:03:00	
pull	150 × 2	1	3' 00"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	300	0:06:00	
swim	150 × 2	1	3' 00"	4	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	300	0:06:00	
	× 1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1925	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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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									
Pswim									
1)	50 × 3	2	1' 20"	8	85~	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:08:00
2)	25 × 1	2	1' 00"	2	65~75	FR	イージー リカバリー 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:00
pull	100 × 2	1	3' 30"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	200	0:07:00
swim	150 × 2	1	3' 30"	4	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	300	0:07:00
	× 1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								1650	0:58:20



【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  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 7

【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										
Pswim										
1)	50 × 3	2	1' 20"	8	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:08:00	
2)	25 × 1	2	1' 00"	2	65~75	FR	イージー リカバリー 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:00	
pull	100 × 3	1	2' 30"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	300	0:07:30	
swim	100 × 2	1	2' 30"	4	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	200	0:05:00	
	× 1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1650	0:57:50	