



【テーマ】強化期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
有酸素能力の向上  
最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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					1					0:10:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	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せる・ビート板は沈めない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ノーボードキック 板キックと同じ姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m キックの姿勢をキープ	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		肘の位置を変えず掌を外に開き内側に向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム	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
								レスト無し			
swim											
1)	100	×	2	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	800	0:11:20
2)	100	×	1	4	2' 30"	2	50~60	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト無し	400	0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	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プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク→毎回ローリング&ストローク	100	0:03:40
P/S	200	×	3	2	3' 10"	3	60~70	FR	1セット目・プルプイ/2セット目・スイム 一定ペース 10秒HR22~23	1200	0:19:00
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング		0:00:30
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									3350	1:26:20	



【テーマ】強化期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
有酸素能力の向上  
最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
7	5~6
	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:10:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	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せる・ビート板は沈めない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック 板キックと同じ姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m キックの姿勢をキープ	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		肘の位置を変えず掌を外に開き内側に向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム	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
								レスト無し			
swim											
1)	100	×	2	4	1' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	800	0:13:20
2)	100	×	1	4	2' 40"	2	50~60	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト無し	400	0:10:40
drill	25	×	4	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プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク→毎回ローリング&ストローク	100	0:04:00
P/S	200	×	2	2	3' 40"	3	60~70	FR	1セット目・プルプイ/2セット目・スイム 一定ペース 10秒HR22~23	800	0:14:40
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング		0:00:30
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									2950	1:26:30	



【テーマ】強化期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
有酸素能力の向上  
最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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					1					0:10:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	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せる・ビート板は沈めない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノーボードキック 板キックと同じ姿勢をキープ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m キックの姿勢をキープ	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		肘の位置を変えず掌を外に開き内側に向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム	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
								レスト無し			
swim											
1)	100	×	2	3	1' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:11:00
2)	100	×	1	3	2' 50"	2	50~60	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト無し	300	0:08:30
drill	25	×	4	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プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク→毎回ローリング&ストローク	100	0:04:20
P/S	200	×	2	2	4' 00"	3	60~70	FR	1セット目・プルプイ/2セット目・スイム 一定ペース 10秒HR22~23	800	0:16:00
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング		0:00:30
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									2650	1:25:10	



【テーマ】強化期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
有酸素能力の向上  
最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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					1					0:10:00	
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる・ビート板は沈めない	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック 板キックと同じ姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m キックの姿勢をキープ	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		肘の位置を変えず掌を外に開き内側に向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
swim											
1)	100	×	2	3	2' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:12:00
2)	100	×	1	3	3' 00"	2	50~60	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト無し	300	0:09:00
drill	25	×	4	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プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク→毎回ローリング&ストローク	100	0:04:40
P/S	150	×	2	2	3' 15"	3	60~70	FR	1セット目・プルプイ/2セット目・スイム 一定ペース 10秒HR22~23	600	0:13:00
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング		0:00:30
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
C-down			1	1						0:10:00	
Total									2400	1:25:10	



【テーマ】強化期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
有酸素能力の向上  
最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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					1					0:10:00	
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00	
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる・ビート板は沈めない	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック 板キックと同じ姿勢をキープ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m キックの姿勢をキープ	100	0:04:40
			1	2	0' 30"	1		肘の位置を変えず掌を外に開き内側に向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
								レスト無し			
swim											
1)	50	×	2	3	1' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:08:00
2)	50	×	1	3	2' 00"	2	50~60	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト無し	150	0:06:00
drill	25	×	4	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プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク→毎回ローリング&ストローク	100	0:05:20
P/S	100	×	3	2	3' 00"	3	60~70	FR	1セット目・プルプイ/2セット目・スイム 一定ペース 10秒HR22~23	600	0:18:00
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング		0:00:30
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									1800	1:23:50	