



【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
比較的継続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR 1~3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4~6本:ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:04:30	
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	100	×	7	2	1' 35"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1400	0:22:10	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒			0:00:30
P & S	100	×	5	1	1' 40"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	500	0:08:20	
							1~3本:パドル+ブイ 4~5本:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2800	0:58:50	



【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
比較的継続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:00		0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR 1~3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4~6本:ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00		0:05:00
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		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		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		0:01:50
レストなし											
swim											
1)	100	×	7	1	1' 40"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	700	0:11:40		0:11:40
2)	100	×	6	1	1' 40"	5	75~85 FR ↓	600	0:10:00		0:10:00
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒				0:00:30
P & S	100	×	4	1	1' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	400	0:07:20		0:07:20
1~2本:パドル+ブイ 3~4本:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		0:03:00
Total								2600	0:58:50		0:58:50



【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
比較的継続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	× 6	1	0' 55"	2	FR	1～3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4～6本:フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	150	0:05:30
drill	25	× 6	1	0' 55"	2	FR	1～3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4～6本:ワンハンドスカーリング/15m ～ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30
swim									
1)	50	× 1	2	1' 00"	3	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	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	× 1	2	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
							レストなし		
swim	100	× 6	2	1' 50"	5	FR	テンポ レースペース HR26～28回/10秒 15～17回/6秒	1200	0:22:00
			1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
P & S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	リカバリー HR20～22/10秒 12～13/秒	300	0:06:00
							1～3本:パドル+ブイ 4～6本:スイム		
DOWN	100	× 1	1		1			100	0:03:00
Total								2400	0:59:20



【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
 比較的継続できる

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【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	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:30		0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR 1~3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4~6本:ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30		0:05:30
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		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		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		0:02:10
レストなし											
swim											
1)	100	×	6	1	2' 00"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:12:00		0:12:00
2)	100	×	5	1	2' 00"	5	75~85 FR ↓	500	0:10:00		0:10:00
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒				0:00:30
P & S	50	×	5	1	1' 05"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	250	0:05:25		0:05:25
1~3本:パドル+ブイ 2~5本:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		0:03:00
Total								2250	0:59:15		0:59:15



【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
比較的継続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:00		
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR 1~3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4~6本:ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00		
swim											
1)	50	×	1	2	1' 15"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:30		
2)	50	×	1	2	1' 15"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:30		
3)	50	×	1	2	1' 15"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:30		
							レストなし				
swim											
1)	100	×	5	1	2' 10"	5	75~85 FR テンポ レースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:10:50		
2)	100	×	4	1	2' 10"	5	75~85 FR ↓	400	0:08:40		
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒				0:00:30
P & S	50	×	5	1	1' 10"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒	250	0:05:50		
							1~3本:パドル+ブイ 4~5本:スイム				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2050	0:59:10		



【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
比較的継続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	6	1	1' 00"	2	～50 FR 1～3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4～6本:フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50 FR 1～3本:サイドキック 2プレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす 4～6本:ワンハンドスカーリング/15m ～ スイム 縦方向に動かす 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00	
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)	100	×	4	2	2' 25"	5	75～85 FR テンポ レースペース HR26～28回/10秒 15～17回/6秒	800	0:19:20	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒			0:00:30
P & S	50	×	7	1	1' 15"	3	60～70 FR リカバリー HR20～22/10秒 12～13/秒	350	0:08:45	
							1～4本:パドル+ブイ 5～9本:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1900	0:58:25	