



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 乳酸除去能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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	150	0:04:30		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR 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		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:00		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:05:00		
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ドッグプル&ローリング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 & swim											
1)	50	×	6	1	0' 45"	5	70~80 FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 パドルスイム	300	0:04:30		
2)	200	×	5	1	3' 00"	5	70~80 FR ↓ スイム	1000	0:15:00		
3)	50	×	5	1	0' 50"	3	60~70 FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 スイム	250	0:04:10		
			2	1	0' 30"	1	1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00		
							25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる				
							パドルスイムで顔を上げる(前方確認)タイミングを掴む				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2600	0:58:30		



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 乳酸除去能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:05:00	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリング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 & swim											
1)	50	×	6	1	0' 50"	5	70~80	FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 パドルスイム	300	0:05:00	
2)	200	×	4	1	3' 20"	5	70~80	FR ↓ スイム	800	0:13:20	
3)	50	×	4	1	0' 55"	3	60~70	FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 スイム	200	0:03:40	
			2	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる パドルスイムで顔を上げる(前方確認)タイミングを掴む			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2350	0:57:50	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 乳酸除去能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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	~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	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:05:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリング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 & swim											
1)	50	×	6	1	0' 55"	5	70~80	FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 パドルスイム	300	0:05:30	
2)	200	×	3	1	3' 40"	5	70~80	FR ↓ スイム	600	0:11:00	
3)	50	×	4	1	1' 00"	3	60~70	FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 スイム	200	0:04:00	
			2	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる パドルスイムで顔を上げる(前方確認)タイミングを掴む			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2150	0:58:20	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 乳酸除去能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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°	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 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	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:05:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリング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 & swim											
1)	50	×	5	1	1' 00"	5	70~80	FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 パドルスイム	250	0:05:00	
2)	200	×	3	1	4' 00"	5	70~80	FR ↓ スイム	600	0:12:00	
3)	50	×	3	1	1' 05"	3	60~70	FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 スイム	150	0:03:15	
			2	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
								25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			
								パドルスイムで顔を上げる(前方確認)タイミングを掴む			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2050	0:58:35	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 乳酸除去能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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 ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	150	0:06:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリング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 & swim											
1)	50	×	4	1	1' 05"	5	70~80	FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 パドルスイム	200	0:04:20	
2)	200	×	3	1	4' 20"	5	70~80	FR ↓ スイム	600	0:13:00	
3)	50	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 スイム	150	0:03:45	
			2	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる パドルスイムで顔を上げる(前方確認)タイミングを掴む			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1850	0:58:25	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 乳酸除去能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上
 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°	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	~50	FR 4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:30	
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:06:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム ドッグプル&ローリング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 & swim											
1)	50	×	4	1	1' 15"	5	70~80	FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒 パドルスイム	200	0:05:00	
2)	200	×	2	1	5' 00"	5	70~80	FR ↓ スイム	400	0:10:00	
3)	25	×	6	1	0' 45"	3	60~70	FR 一定ペース ノーマルターン HR22~24/10秒 12~14/秒 スイム	150	0:04:30	
			2	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる パドルスイムで顔を上げる(前方確認)タイミングを掴む			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1650	0:58:20	