



【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° 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' 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' 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				
swim	100	×	13	1	1' 35"	5	70~80 FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒	1300	0:20:35		
							25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる				
swim											
1)	25	×	3	2	0' 30"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒 泳ぎを整える	150	0:03:00		
2)	25	×	1	2	0' 20"	9	- FR ハード 速く動かす	50	0:00:40		
							1)→2)レストなし				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2550	0:58:05		



【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			
swim	100	×	12	1	1' 40"	5	70~80	FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒	1200	0:20:00	
								25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			
swim											
1)	25	×	3	2	0' 30"	3	60~70	FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒 泳ぎを整える	150	0:03:00	
2)	25	×	1	2	0' 20"	9	-	FR ハート 速く動かす	50	0:00:40	
								1)→2)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2450	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

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	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	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	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	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	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	0:02:00
レストなし											
swim	100	×	9.5	1	1' 50"	5	70~80	FR 一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒	950	0:17:25	0:17:25
25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる											
swim											
1)	25	×	3	2	0' 40"	3	60~70	FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒 泳ぎを整える	150	0:04:00	0:04:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR ハート 速く動かす	50	0:01:00	0:01:00
1)→2)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	0:03:00
Total									2200	0:59:15	0:59:15



【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 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' 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			
swim	100	×	9	1	2' 00"	5	70～80	FR 一定ペース T字ターン HR24～26/10秒 14～16/秒	900	0:18:00	
								25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	3	60～70	FR リカバリー HR20～22/10秒 12～13/秒 泳ぎを整える	100	0:03:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR ハート 速く動かす	50	0:01:00	
								1)→2)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2100	0:59:20	



【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

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
swim	100	×	8.5	1	2' 10"	5	70~80	FR	一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒	850	0:18:25
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒 泳ぎを整える	100	0:03:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR	ハート 速く動かす	50	0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1900	0:58:45



【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 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' 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
drill	25	×	6	1	1' 05"	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	0:06:30
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
swim	100	×	6.5	1	2' 30"	5	70~80	FR	一定ペース T字ターン HR24~26/10秒 14~16/秒	650	0:16:15
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒 泳ぎを整える	100	0:03:20
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR	ハート 速く動かす	50	0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1700	0:58:25