



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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
drill	25	×	4	1	0'45"	2	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	×	4	1	0'50"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	2	0'50"	3	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	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	×	1	2	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40
pull	200	×	3	1	3'05"	4	FR	一定ペース T字ターン HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+フイ	600	0:09:15
swim										
1)	100	×	6	1	1'30"	5	FR	テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	600	0:09:00
2)	50	×	1	1	0'50"	3	FR	リカバリー HR20～24/10秒 12～14/6秒	50	0:00:50
3)	100	×	6	1	1'30"	6	FR	テンポ T字ターン HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし	600	0:09:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2850	0:59:15



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	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	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
pull	200	×	2.5	1	3' 30"	4	FR	一定ペース T字ターン HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ	500	0:08:45
swim										
1)	100	×	5	1	1' 40"	5	FR	テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	500	0:08:20
2)	50	×	1	1	0' 55"	3	FR	リカバリー HR20～24/10秒 12～14/6秒	50	0:00:55
3)	100	×	5	1	1' 40"	6	FR	テンポ T字ターン HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし	500	0:08:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2550	0:59:20



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
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
pull	150	×	3	1	2' 50"	4	FR	一定ペース T字ターン HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ	450	0:08:30
swim										
1)	100	×	5	1	1' 50"	5	FR	テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	500	0:09:10
2)	50	×	1	1	1' 00"	3	FR	リカバリー HR20～24/10秒 12～14/6秒	50	0:01:00
3)	100	×	4	1	1' 50"	6	FR	テンポ T字ターン HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし	400	0:07:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2400	0:59:30



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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	×	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	×	4	1	0' 55"	2	～50 FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR 15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60～70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:20	
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	
pull	150	×	3	1	3' 00"	4	65～75 FR 一定ペース T字ターン HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ	450	0:09:00	
swim										
1)	100	×	4	1	2' 00"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	400	0:08:00	
2)	50	×	1	1	1' 05"	3	60～70 FR リカバリー HR20～24/10秒 12～14/6秒	50	0:01:05	
3)	100	×	3	1	2' 00"	6	75～85 FR テンポ T字ターン HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし	300	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:58:55	



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	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	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:40
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	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	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース T字ターン HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ	400	0:09:00
swim										
1)	100	×	4	1	2' 10"	5	FR	テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	400	0:08:40
2)	50	×	1	1	1' 10"	3	FR	リカバリー HR20～24/10秒 12～14/6秒	50	0:01:10
3)	100	×	3	1	2' 10"	6	FR	テンポ T字ターン HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし	300	0:06:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2000	0:59:40



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	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	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	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	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull	100	×	3.5	1	2' 30"	4	FR	一定ペース T字ターン HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ	350	0:08:45
swim										
1)	100	×	3	1	2' 20"	5	FR	テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	300	0:07:00
2)	50	×	1	1	1' 15"	3	FR	リカバリー HR20～24/10秒 12～14/6秒	50	0:01:15
3)	100	×	3	1	2' 20"	6	FR	テンポ T字ターン HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし	300	0:07:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:59:10