



【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	~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	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
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	
swim										
1)	200	×	3	1	3' 00"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:09:00	
2)	200	×	3	1	3' 00"	5	75~85 FR ↓	600	0:09:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim										
1)	25	×	1	3	0' 30"	9	- FR 顔上げハード ~ イージー / 12.5m	75	0:01:30	
2)	25	×	1	3	0' 30"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	75	0:01:30	
3)	25	×	1	3	0' 20"	9	- FR 25m ハード フローティングスタート	75	0:01:00	
4)	25	×	1	3	1' 00"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レストなし	75	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2600	0:58:40	



【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

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	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	0:03:20
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	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:20	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	0:03:20
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
swim										
1)	200	×	3	1	3' 20"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:10:00	0:10:00
2)	200	×	3	1	3' 20"	5	75~85 FR ↓	500	0:08:20	0:08:20
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	0:01:20
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	9	- FR 顔上げハード ~ イージー / 12.5m	50	0:01:00	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:00	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 25"	9	- FR 25m ハード フローティングスタート	50	0:00:50	0:00:50
4)	25	×	1	2	1' 00"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レストなし	50	0:02:00	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1				0:02:00
Total									2350	0:58:00



【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	~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	0:03:20	
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&ドッグプル ~ 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	1'00"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00	
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	
swim										
1)	200	×	3	1	3'40"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00	
2)	200	×	2	1	3'40"	5	75~85 FR ↓	400	0:07:20	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	25	×	1	2	0'30"	9	- FR 顔上げハード ~ イージー / 12.5m	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0'25"	9	- FR 25m ハード フローティングスタート	50	0:00:50	
4)	25	×	1	2	1'05"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レストなし	50	0:02:10	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2250	0:59:00	



【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&ドッグプル ~ 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	
swim										
1)	200	×	2	1	4'00"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400	0:08:00	
2)	200	×	2	1	4'00"	5	75~85 FR ↓	400	0:08:00	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	9	- FR 顔上げハード ~ イージー / 12.5m	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0'30"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:01:00	
4)	25	×	1	2	1'05"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レストなし	50	0:02:10	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2050	0:58:30	



【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

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	×	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	1'00"	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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'55"	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	0:03:40	
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	
swim										
1)	200	×	2	1	4'20"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400	0:08:40	
2)	200	×	2	1	4'20"	5	75~85 FR ↓	400	0:08:40	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	9	- FR 顔上げハード ~ イージー / 12.5m	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0'30"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:01:00	
4)	25	×	1	2	1'10"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レストなし	50	0:02:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1900	0:58:00	



【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	~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	1'00"	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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30	
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										
1)	200	×	2	1	4'40"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400	0:09:20	
2)	200	×	2	1	4'40"	5	75~85 FR ↓	300	0:07:00	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	9	- FR 顔上げハード ~ イージー / 12.5m	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0'30"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:01:00	
4)	25	×	1	2	1'10"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レストなし	50	0:02:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1800	0:58:00	