



【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】	【強度】
キャッチ・ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	7~8
	9~10

A											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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' 45"	2	~50	FR	ノーボードキック ヒート板なし 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(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	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)	100	×	10	1	1' 30"	5	75~85	FR	テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	1000	0:15:00
2)	50	×	7	1	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ノーマルターン HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし	350	0:05:50
cho	25	×	2	1	0' 30"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
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"	9	-	FR	25m ハード フローティングスタート	75	0:01:30
3)	50	×	1	2	1' 30"	2	~50	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2650	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】	【強度】
キャッチ・ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	~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	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
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
swim									
1)	100	×	9	1	1' 40"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	900	0:15:00
2)	50	×	4	1	0' 55"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	200	0:03:40
1)→2)レストなし									
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	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"	9	- FR 25m ハード フローティングスタート	75	0:01:30
3)	50	×	1	2	1' 30"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒	100	0:03:00
1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし									
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2400	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

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	×	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' 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)	100	×	8	1	1' 50"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	800	0:14:40	
2)	50	×	3	1	1' 00"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし	150	0:03:00	
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	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"	9	- FR 25m ハード フローティングスタート	75	0:01:30	
3)	50	×	1	2	1' 40"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	100	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2250	0:58:50	



【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	
swim										
1)	100	×	7	1	2' 00"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	700	0:14:00	
2)	50	×	4	1	1' 05"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし	200	0:04:20	
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' 30"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:01:00	
3)	50	×	1	1	1' 40"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	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&ドックプル ~ 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)	100	×	7	1	2' 10"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	700	0:15:10	
2)	50	×	4	1	1' 10"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし	200	0:04:40	
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"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:01:20	
3)	50	×	1	1	1' 40"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:58:20	



【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】	1~2
キャッチ・ストローク	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	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&ドックプル ~ 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)	100	×	6	1	2' 20"	5	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:14:00	
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	200	0:05:00	
1)→2)レストなし										
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"	9	- FR ハード フローティングスタート	50	0:01:20	
3)	25	×	2	1	0' 40"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒	50	0:01:20	
1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:58:10	