



【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	0:05:20
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' 45"	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	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	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	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	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 × 1	3	1' 25"	8	85~	FR	ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:15	
2)	200 × 2	3	3' 05"	4	65~75	FR	フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	1200	0:18:30	
	× 1	2	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
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	4	0' 25"	9	-	FR	ハード 顔上げ- 前横呼吸 / 12.5m	100	0:01:40	
2)	25 × 1	4	1' 00"	2	~50	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:04:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2750	0:59:45	



【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	~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' 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' 50"	2	~50	FR 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	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	100	0:03:00
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	×	1	2	1' 35"	8	85~	FR ハート ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:10
2)	200	×	2	2	3' 25"	4	65~75	FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	800	0:13:40
		×	1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒		0:01:00
3)	100	×	1	1	1' 35"	8	85~	FR ハート ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:35
4)	200	×	1	1	3' 25"	4	65~75	FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	200	0:03:25
								3)→4)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 ハート 顔上げ 前横呼吸 / 12.5m	75	0:01:30
2)	25	×	1	3	1' 00"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2500	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

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' 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' 50"	2	~50	FR	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	100	0:03:20	
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	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 × 1	2	1' 45"	8	85~	FR	ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:30	
2)	200 × 2	2	3' 45"	4	65~75	FR	フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	800	0:15:00	
	× 1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)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	4	0' 30"	9	-	FR	ハード 顔上げ- 前横呼吸 / 12.5m	100	0:02:00	
2)	25 × 1	4	1' 10"	2	~50	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:04:40	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2250	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】	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

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 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	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	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	×	1	2	1' 50"	8	85~ FR ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40	
2)	200	×	2	2	4' 05"	4	65~75 FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	800	0:16:20	
		×	1	1	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)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 ハード 顔上げ- 前横呼吸 / 12.5m	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	1' 10"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2150	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	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	100	0:03:40	
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	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 × 1	2	2' 05"	8	85~	FR	ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:10	
2)	200 × 2	2	4' 30"	4	65~75	FR	フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	800	0:18:00	
	× 1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)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' 30"	9	-	FR	ハード 顔上げ- 前横呼吸 / 12.5m	50	0:01:00	
2)	25 × 1	2	1' 10"	2	~50	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:20	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2000	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】	【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

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	1' 00"	2	~50 FR 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	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックから腰を使ってローリング	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	×	1	1	2' 15"	8	85~ FR ハート ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:15	
2)	200	×	2	1	4' 50"	4	65~75 FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	400	0:09:40	
		×	1	1	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
1)	100	×	1	1	2' 15"	8	85~ FR ハート ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:15	
2)	150	×	2	1	3' 30"	4	65~75 FR フォーム T字ターン HR22~24/10秒 13~14回/6秒	300	0:07:00	
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' 35"	9	- FR ハート 顔上げ-前横呼吸 / 12.5m	50	0:01:10	
2)	25	×	1	2	1' 15"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1900	0:59:20	