



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0'40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 2 | ~50 | FR ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'50" | 2 | ~50 | FR 下半身を浮かしてボディポジションを意識 | 100 | 0:03:20 |
| | 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 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | 1 | | FR 15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング | 100 | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | レスト30秒 | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0'55" | 3 | 60~70 | FR フォーム | 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 | × | 6 | 1 | 1'35" | 6 | 75~85 | FR テンポ HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒 | 600 | 0:09:30 |
| 2) | 100 | × | 7 | 1 | 1'35" | 6 | 75~85 | FR ↓T字ターン | 700 | 0:11:05 |
| 3) | 100 | × | 4 | 1 | 1'40" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒 | 400 | 0:06:40 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | 1 | | FR 1)→2)→3)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | ~50 | FR ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | ~50 | FR ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック | 100 | 0:03:00 |
| | | | 1 | 1 | 0'30" | 1 | | FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり | 100 | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | レスト30秒 | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 4 | 0'50" | 2 | ~60 | FR フォーム リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒 | 100 | 0:03:20 |
| 2) | 25 | × | 1 | 4 | 0'20" | 9 | - | FR ハード フローティングスタート | 100 | 0:01:20 |
| | | | | | | | | FR 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 3000 | 1:23:25 |



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0'40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 2 | FR | ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識 | 150 | 0:04:30 |
| | 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 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | FR | 15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒 | 100 | 0:03:00 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | 1 | | ローリングしてから肘を曲げる | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1'00" | 3 | FR | フォーム | 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 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 6 | 1 | 1'40" | 6 | FR | テンポ HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒 | 600 | 0:10:00 |
| 2) | 100 | × | 6 | 1 | 1'40" | 6 | FR | ↓T字ターン | 600 | 0:10:00 |
| 3) | 100 | × | 4 | 1 | 1'45" | 3 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒 | 400 | 0:07:00 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリー | 50 | 0:01:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | FR | ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | FR | ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック | 100 | 0:03:00 |
| | | | 1 | 1 | 0'30" | 1 | | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m プイあり レスト30秒 | | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 4 | 0'50" | 2 | FR | フォームリカハリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒 | 100 | 0:03:20 |
| 2) | 25 | × | 1 | 4 | 0'25" | 9 | FR | ハード フローティングスタート | 100 | 0:01:40 |
| | | | | | | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2900 | 1:24:00 |



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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 |

| C | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|-------|--------|-------|---|----------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0'40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'50" | 2 | ~50 | FR ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ | 150 | 0:05:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'50" | 2 | ~50 | FR 下半身を浮かしてボディポジションを意識 | 100 | 0:03:20 |
| | 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 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | 1 | | FR 15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング | 100 | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | レスト30秒 | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1'05" | 3 | 60~70 | FR フォーム | 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 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 5 | 1 | 1'50" | 6 | 75~85 | FR テンポ HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒 | 500 | 0:09:10 |
| 2) | 100 | × | 6 | 1 | 1'50" | 6 | 75~85 | FR ↓T字ターン | 600 | 0:11:00 |
| 3) | 100 | × | 5 | 1 | 1'00" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒 | 500 | 0:05:00 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | 1 | | FR 1)→2)→3)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリー | 50 | 0:01:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'50" | 2 | ~50 | FR ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | ~50 | FR ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック | 100 | 0:03:00 |
| | | | 1 | 1 | 0'30" | 1 | | FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m プイあり | 100 | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | レスト30秒 | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 4 | 0'50" | 2 | ~60 | FR フォームリカハリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒 | 100 | 0:03:20 |
| 2) | 25 | × | 1 | 4 | 0'25" | 9 | - | FR ハード フローティングスタート | 100 | 0:01:40 |
| | | | | | | | | FR 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2900 | 1:23:50 |



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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 |

| D | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|-------|--------|-------|------------------|--------------------------------------|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0'40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'55" | 2 | ~50 | FR | ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ | 150 | 0:05:30 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'55" | 2 | ~50 | FR | 下半身を浮かしてボディポジションを意識 | 100 | 0:03:40 |
| | 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 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | 1 | | | 15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング | 100 | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | レスト30秒 | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1'10" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | 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 | × | 5 | 1 | 2'00" | 6 | 75~85 | FR | テンポ HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒 | 500 | 0:10:00 |
| 2) | 100 | × | 5 | 1 | 2'00" | 6 | 75~85 | FR | ↓T字ターン | 500 | 0:10:00 |
| 3) | 50 | × | 4 | 1 | 1'05" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒 | 200 | 0:04:20 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | 1 | | | 1)→2)→3)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリー | 50 | 0:01:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'50" | 2 | ~50 | FR | ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | ~50 | FR | ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック | 100 | 0:03:00 |
| | | | 1 | 1 | 0'30" | 1 | | | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m プイあり | 100 | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | | レスト30秒 | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 3 | 0'50" | 2 | ~60 | FR | フォームリカハリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒 | 75 | 0:02:30 |
| 2) | 25 | × | 1 | 3 | 0'30" | 9 | - | FR | ハード フローティングスタート | 75 | 0:01:30 |
| | | | | | | | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2450 | 1:23:40 | |



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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 | 【強度】 |
| 【主観的強度】 | 1~2 |
| 5 | 3~4 |
| | 5~6 |
| | 7~8 |
| | 9~10 |

| E | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---|----------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識 | 150 | 0:06:00 |
| | 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 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒 | 100 | 0:03:40 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | ローリングしてから肘を曲げる | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 3 | FR | フォーム | 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 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 5 | 1 | 2' 10" | 6 | FR | テンポ HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒 | 500 | 0:10:50 |
| 2) | 100 | × | 5 | 1 | 2' 10" | 6 | FR | ↓T字ターン | 500 | 0:10:50 |
| 3) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒 | 200 | 0:04:40 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリー | 50 | 0:01:30 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | ワンハンド(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m フイあり | 100 | 0:03:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 3 | 0' 55" | 2 | FR | フォームリカハリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒 | 75 | 0:02:45 |
| 2) | 25 | × | 1 | 3 | 0' 30" | 9 | FR | ハード フローティングスタート | 75 | 0:01:30 |
| | | | | | | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2300 | 1:24:15 |



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150 | 0:05:30 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識 | 150 | 0:06:30 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 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 | 0:04:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | 15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒 | 100 | 0:04:20 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | ローリングしてから肘を曲げる | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | FR | フォーム | 50 | 0:01:40 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 5 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:40 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 7 | FR | ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:40 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 1 | 2' 45" | 6 | FR | テンポ HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒 | 300 | 0:08:15 |
| 2) | 100 | × | 3 | 1 | 2' 45" | 6 | FR | ↓T字ターン | 300 | 0:08:15 |
| 3) | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒 | 150 | 0:04:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリー | 50 | 0:01:40 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | ワンハンド(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m フイあり | 100 | 0:04:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 3 | 0' 55" | 2 | FR | フォームリカハリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒 | 75 | 0:02:45 |
| 2) | 25 | × | 1 | 3 | 0' 40" | 9 | FR | ハード フローティングスタート | 75 | 0:02:00 |
| | | | | | | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 1800 | 1:23:35 |