



【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  
【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					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&ドックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:00
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	FR	フォーム	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
swim										
1)	200	×	6	1	3' 05"	6	FR	テンポ T字ターン HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒	1200	0:18:30
2)	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース T字ターン HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	600	0:10:00
			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		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' 20"	9	FR	ハード フローティングスタート	100	0:01:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3100	1:24:10



【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  
【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					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)	200	×	6	1	3'20"	6	FR	テンポ T字ターン HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒	1200	0:20:00
2)	100	×	4	1	1'45"	3	FR	一定ペース T字ターン HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	400	0:07:00
			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
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 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
	25	×	4	1	0'45"	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 プイあり	100	0:03:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0'50"	2	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	0'25"	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		1				0:15:00
Total									2900	1:23:30



【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  
【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					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	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	0:05:00
	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	0'50"	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	0:03:20
			1	2	0'30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	1'05"	3	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1'05"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1'05"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
swim										
1)	200	×	5	1	3'40"	6	FR	テンポ T字ターン HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒	1000	0:18:20
2)	100	×	4	1	1'55"	3	FR	一定ペース T字ターン HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	400	0:07:40
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	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	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	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	0:03:20
	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 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	0:03:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0'50"	2	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	0'25"	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		1				0:15:00
Total									2700	1:24:10



【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  
【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					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	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	0:05:30
	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)	50	×	1	2	1'10"	3	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1'10"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1'10"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
swim										
1)	200	×	4.5	1	4'00"	6	FR	テンポ T字ターン HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒	900	0:18:00
2)	100	×	3	1	2'05"	3	FR	一定ペース T字ターン HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	300	0:06:15
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	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	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	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	0:03:20
	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 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	0:03:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0'50"	2	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	0'30"	9	FR	ハード フローティングスタート	100	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									2500	1:24:25



【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】  
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					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&ドックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 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)	150	×	5	1	3' 15"	6	FR	テンポ T字ターン HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒	750	0:16:15
2)	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	一定ペース T字ターン HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	400	0:09:20
			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)パイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
			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 パイあり 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' 30"	9	FR	ハード フローティングスタート	100	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									2300	1:24:05



【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  
 【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					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)	150	×	4	1	4'10"	6	FR	テンポ T字ターン HR25~27回~/10秒 15~17回/6秒	600	0:16:40
2)	50	×	4	1	1'25"	3	FR	一定ペース T字ターン HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	200	0:05:40
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
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)プイあり 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 プイあり	100	0:04:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	3	0'50"	2	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	0'40"	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									1850	1:24:10