



【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 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	~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
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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 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	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	×	1	2	1' 30"	8	85~	FR ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:00
2)	200	×	3	2	3' 15"	4	65~75	FR テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1200	0:19:30
3)	50	×	3	2	0' 55"	3	60~70	FR リカバリー ノーマルターン HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:05:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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 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	~50	FR 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	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	-	FR 奇:12.5m顔上げハード~イージー 偶:ハード フローティングスタート	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	0' 50"	2	~60	FR リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:03:20
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3000	1:24:20



【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										Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			
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	100	0:03:00	
			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)	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	×	1	2	1' 40"	8	FR	ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20	
2)	200	×	3	2	3' 30"	4	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	1200	0:21:00	
3)	50	×	2	2	0' 55"	3	FR	リカバリー ノーマルターン HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:03:40	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→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	
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' 30"	9	FR	奇:12.5m顔上げハード~イージー 偶:ハード フローティングスタート	100	0:02:00	
2)	25	×	1	4	0' 50"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:20	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2900	1:24:50	



【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】 キャッチ & ストローク	【強度】
	1~2
	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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)	100	×	1	2	1' 50"	8	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	3' 50"	4	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	800	0:15:20
3)	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	リカバリー ノーマルターン HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:06:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→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
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	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' 30"	9	FR	奇:12.5m顔上げハード~イージー 偶:ハード フローティングスタート	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	0' 55"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:03:40
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2600	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										Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			
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	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)	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)	100	×	1	2	1' 55"	8	FR	ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:50	
2)	200	×	2	2	4' 00"	4	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	800	0:16:00	
3)	50	×	2	2	1' 05"	3	FR	リカバリー ノーマルターン HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:04:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→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	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	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	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	3	0' 30"	9	FR	奇:12.5m顔上げハード~イージー 偶:ハード フローティングスタート	75	0:01:30	
2)	25	×	1	3	0' 55"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	75	0:02:45	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2450	1:23:15	



【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

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	~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 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	~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
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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				0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	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' 40"	4	65~75	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	800	0:18:40
3)	50	×	1	2	1' 15"	3	60~70	FR	リカバリー ノーマルターン HR~22回/10秒 ~14回/6秒	100	0:02:30
			1	1	0' 30"	1				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	
drill	25	×	4	1	0' 55"	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 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	~50	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	0:03:20
			1	1	0' 30"	1				0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	3	0' 40"	9	-	FR	奇:12.5m顔上げハード~イージー 偶:ハード フローティングスタート	75	0:02:00
2)	25	×	1	3	0' 55"	2	~60	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:02:45
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2200	1:23:15	



【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
	5~6
5	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	×	1	2	2' 40"	8	FR	ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	150	×	2	2	4' 10"	4	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:16:40
3)	50	×	1	1	1' 30"	3	FR	リカバリー ノーマルターン HR~22回/10秒 ~14回/6秒	50	0:01:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	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 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 ブイあり	100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	9	FR	奇:12.5m顔上げハード~イージー 偶:ハード フローティングスタート	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:10