



【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)	200	×	4	1	3'00"	6	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	800	0:12:00	
2)	200	×	3	1	3'00"	6	75~85 FR ↓	600	0:09:00	
		×	1	1	0'30"		1)→2)レスト30秒 1500mレースペースを意識			0:00:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim										
1)	25	×	1	4	0'25"	9	- FR ハート	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 奇数:15m顔上げ 偶数:フロートイング	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2700	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

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	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' 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)	200 × 3	1	3' 20"	6	75~85	FR	テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:10:00	
2)	200 × 2.5	1	3' 20"	6	75~85	FR	↓	500	0:08:20	
	× 1	1	0' 30"				レスト30秒 1500mレースペースを意識			0:00:30
cho	25 × 4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim										
1)	25 × 1	4	0' 30"	9	-	FR	ハード	100	0:02:00	
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 奇数:15m顔上げ 偶数:フロートイング	100	0:04:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2400	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】
 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	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' 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)	200	×	3	1	3' 40"	6	75~85 FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00	
2)	200	×	2	1	3' 40"	6	75~85 FR	400	0:07:20	
		×	1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒 1500mレースペースを意識			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	- FR ハート	100	0:02:00	
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 奇数:15m顔上げ 偶数:フロートイング	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2300	0:59:10	



【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
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 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' 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	200	×	2	2	4' 00"	6	75~85	FR テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 1)→2)レスト30秒 1500mレースペースを意識	800	0:16:00
		×	1	1	0' 30"					0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	-	FR ハート	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 奇数:15m顔上げ 偶数:フローティング	100	0:04:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2100	0:59:10



【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)	200 × 2	1	4' 20"	6	75~85	FR	テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400	0:08:40	
2)	200 × 2	1	4' 20"	6	75~85	FR	↓	400	0:08:40	
	× 1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒 1500mレースペースを意識			0:00:30
cho	25 × 4	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim										
1)	25 × 1	4	0' 30"	9	-	FR	ハード	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 奇数:15m顔上げ 偶数:フロートイング	100	0:04:40	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								1950	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

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)	200 × 2	1	4' 45"	6	75~85	FR	テンポ T字ターン HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400	0:09:30	
2)	150 × 2	1	3' 30"	6	75~85	FR	↓	300	0:07:00	
	× 1	1	0' 30"				レスト30秒 1500mレースペースを意識			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	
swim										
1)	25 × 1	4	0' 30"	9	-	FR	ハード	100	0:02:00	
2)	25 × 1	4	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 奇数:15m顔上げ 偶数:フロートイング	100	0:05:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								1800	0:58:10	