



【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】
姿勢・タイミング	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	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 サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:03:40	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハート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	
							レストなし			
swim										
1)	100	×	1	2	1' 25"	7	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:02:50	
2)	200	×	2	2	3' 05"	5	70~80 FR 1500mレースペース T字ターン HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:12:20	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:03:00
swim										
1)	25	×	4	1	0' 45"	9	- FR 奇:15m顔上げハート→イージー 25mハート 前横呼吸	100	0:03:00	
2)	100	×	5	1	1' 35"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:07:55	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2500	0:58:35	



【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】 姿勢・タイミング 【主観的強度】	【強度】
	1~2
	3~4
	5~6
5	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' 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 サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハート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	
							レストなし			
swim										
1)	100	×	1	2	1' 35"	7	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:10	
2)	200	×	2	2	3' 20"	5	70~80 FR 1500mレースペース T字ターン HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:13:20	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:04:00
swim										
1)	25	×	4	1	0' 45"	9	- FR 奇:15m顔上げハート→イージー 25mハート 前横呼吸	100	0:03:00	
2)	100	×	3	1	1' 45"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:15	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2300	0:59:05	



【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】
姿勢・タイミング	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	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 サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:00
swim									
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70 FR フォーム ワンハート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
							レストなし		
swim									
1)	100	×	1	2	1' 40"	7	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	150	×	2	2	2' 45"	5	70~80 FR 1500mレースペース T字ターン HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:11:00
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:04:00
swim									
1)	25	×	4	1	0' 50"	9	- FR 奇:15m顔上げハート→イージー 25mハート 前横呼吸	100	0:03:20
2)	100	×	3	1	1' 55"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:45
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2100	0:58:55



【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
姿勢・タイミング	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' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:20	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70 FR フォーム ワンハートのタイミングを意識	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	
							レストなし			
swim										
1)	100	×	1	2	1' 50"	7	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40	
2)	150	×	2	2	3' 00"	5	70~80 FR 1500mレースペース T字ターン HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:12:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:04:00	
swim										
1)	25	×	4	1	0' 50"	9	- FR 奇:15m顔上げハート→イージー 25mハート 前横呼吸	100	0:03:20	
2)	50	×	3	1	1' 05"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:15	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:58:55	



【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】  
姿勢・タイミング  
【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	1' 00"	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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハート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	
							レストなし			
swim										
1)	100	×	1	2	2' 00"	7	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00	
2)	150	×	2	2	3' 15"	5	70~80 FR 1500mレースペース T字ターン HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:13:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:03:00	
swim										
1)	25	×	4	1	0' 55"	9	- FR 奇:15m顔上げハート→イージー 25mハート 前横呼吸	100	0:03:40	
2)	50	×	3	1	1' 10"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:30	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1800	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】	【強度】
姿勢・タイミング	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 サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70 FR フォーム ワンハート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	
							レストなし			
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	7	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:20	
2)	150	×	2	2	3' 30"	5	70~80 FR 1500mレースペース T字ターン HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:14:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:03:00	
swim										
1)	25	×	4	1	0' 55"	9	- FR 奇:15m顔上げハート→イージー 25mハート 前横呼吸	100	0:03:40	
2)	50	×	3	1	1' 20"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1700	0:58:40	