



【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 ヒート板なし 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
							レストなし		
swim									
1)	50	× 1	4	0' 45"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:00
2)	200	× 1	4	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	800	0:12:00
			1	3	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
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	0:58:55



【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

B										Distance	Time
	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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' 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 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	0:04:00
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
								レストなし			
swim											
1)	50	× 1	4	0' 45"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒		200	0:03:00
2)	200	× 1	3.5	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	700	0:11:23	
		1	2	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 2)ラスト:100m			0:01:00
cho	25	× 6	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			0:04:00
swim											
1)	25	× 4	1	0' 45"	9	-	FR	奇:15m顔上げハード→イージー 25mハード 前横呼吸	100	0:03:00	
2)	100	× 4	1	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:00	
		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										2300	0:58:43



【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

C											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	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 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	0:04:00
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
レストなし											
swim											
1)	50	×	1	4	0' 50"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	200	×	1	3	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	0:10:30
			1	3	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:04:00
swim											
1)	25	×	4	1	0' 50"	9	-	FR	奇:15m顔上げハード→イージー 25mハード 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】  
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

D										Distance	Time
	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ		~50		100	0:03:40
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	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		~50		100	0:03:20
drill	25 × 4	1	1' 05"	2	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		~50		100	0:04:20
swim											
1)	50 × 1	2	1' 05"	3	FR	フォーム ワンハートのタイミングを意識		60~70		100	0:02:10
2)	50 × 1	2	1' 05"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ		70~80		100	0:02:10
3)	50 × 1	2	1' 05"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ		80~		100	0:02:10
						レストなし					
swim											
1)	50 × 1	3	0' 55"	7	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒		85~		150	0:02:45
2)	200 × 1	3	4' 00"	5	FR	1500mレースペース T字ターン HR24~27回/10秒 14~17回/6秒		70~80		600	0:12:00
		1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒					0:01:00
cho	25 × 6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー		~50			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 × 4	1	1' 05"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒		60~70		200	0:04:20
		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	0:59:05



【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】  
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										Distance	Time
	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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 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' 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)	50	× 1	3	1' 00"	7	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒		150	0:03:00
2)	200	× 1	3	4' 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	600	0:13:00	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30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	× 4	1	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:40	
			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	0:58:50



【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】  
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

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	3	1' 05"	7	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:15	
2)	200	×	1	3	4' 40"	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	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
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)	25	×	6	1	0' 40"	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								1750	0:59:05	