



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
5

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ブレス 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 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	0:03:40	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハン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)	150	×	4	1	2' 15"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒	600	0:09:00	
2)	300	×	3	1	4' 30"	5	70~80 FR ↓150mのペースをキープ	900	0:13:30	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:03:00	
swim										
swim	50	×	4	1	1' 20"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:05:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2600	0:59:20	



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	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 サイトキック 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 フイあり 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)	150	×	3	1	2'30"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+フイ	450	0:07:30	
2)	300	×	2.5	1	5'00"	5	70~80 FR ↓150mのペースをキープ	750	0:12:30	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:00:30	
cho	25	×	6	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:04:00	
swim										
swim	50	×	4	1	1'30"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2300	0:59:20



【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】  
 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	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 サイトキック 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 フイあり 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)	150	×	3	1	2'45"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+フイ	450	0:08:15	
2)	300	×	2	1	5'30"	5	70~80 FR ↓150mのペースをキープ	600	0:11:00	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			0:00:30
cho	25	×	6	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:04:00
swim										
swim	50	×	4	1	1'30"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1		1				0:02:00
Total									2150	0:59:45



【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										
		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ブレス 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 ワンハンド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	×	4	1	2' 00"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ	400	0:08:00	
2)	300	×	2	1	6' 00"	5	70~80 FR ↓100mのペースをキープ	600	0:12:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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										
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2050	0:59:40	



【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】  
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	
							レストなし			
swim										
1)	100	×	4	1	2'10"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ	400	0:08:40	
2)	300	×	2	1	6'30"	5	70~80 FR ↓100mのペースをキープ	600	0:13:00	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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										
swim	50	×	2	1	1'45"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	100	0:03:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	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】  
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 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' 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	
							レストなし			
swim										
1)	100	×	3	1	2' 20"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ	300	0:07:00	
2)	300	×	2	1	7' 00"	5	70~80 FR ↓100mのペースをキープ	600	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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										
swim	50	×	2	1	1' 50"	8	80~ FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	100	0:03:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1750	0:58:20	