



【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】	1~2
キャッチ & ストローク	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	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	0' 55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:01:50
swim										
1)	300	×	2	1	4' 45"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:09:30
2)	200	×	3	1	3' 10"	5	FR	↓ 300mの泳ぎをキープ	600	0:09:30
3)	100	×	4	1	1' 35"	5	FR	↓ 200mの泳ぎをキープ	400	0:06:20
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	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 パイあり		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	5	0' 30"	9	FR	ハード	125	0:02:30
2)	25	×	1	5	1' 00"	2	FR	リカハリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 奇数:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:フローティングスタート	125	0:05:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2950	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】	1~2
キャッチ & ストローク	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					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)	300	×	2	1	5' 00"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:10:00
2)	200	×	3	1	3' 20"	5	FR	↓ 300mの泳ぎをキープ	600	0:10:00
3)	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	↓ 200mの泳ぎをキープ	300	0:05:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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	5	0' 30"	9	FR	ハード	125	0:02:30
2)	25	×	1	5	1' 00"	2	FR	リカハリー HR~20/10秒 ~12/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 奇数:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:フローティングスタート	125	0:05:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2850	1:24:30



【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

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	100	0:03:20
			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' 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)	300	×	2	1	5' 30"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:11:00
2)	200	×	2	1	3' 40"	5	FR	↓ 300mの泳ぎをキープ	400	0:07:20
3)	100	×	2.5	1	1' 50"	5	FR	↓ 200mの泳ぎをキープ	250	0:04:35
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	ハード	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	1' 10"	2	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:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:フローティングスタート	100	0:04:40
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2600	1:24:35



【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】	1~2
キャッチ & ストローク	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					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)	300	×	2	1	6' 00"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:12:00
2)	150	×	2	1	3' 00"	5	FR	↓ 300mの泳ぎをキープ	300	0:06:00
3)	100	×	2	1	2' 00"	5	FR	↓ 150mの泳ぎをキープ	200	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	ハード	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	1' 10"	2	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/6秒	100	0:04:40
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
								奇数:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:フローティングスタート		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2400	1:24:00



【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)	300	×	2	1	6' 30"	5	70~80	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:13:00
2)	150	×	2	1	3' 15"	5	70~80	FR	↓ 300mの泳ぎをキープ	300	0:06:30
3)	100	×	2.5	1	2' 10"	5	70~80	FR	↓ 150mの泳ぎをキープ	250	0:05:25
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
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)フイあり 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 フイあり	100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1				0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	3	0' 40"	9	-	FR	ハード	75	0:02:00
2)	25	×	1	3	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:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:フローティングスタート	75	0:03:45
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2250	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】  
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					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)	200	×	2	1	5'40"	5	FR	テンポ T字ターン HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	400	0:11:20
2)	100	×	3.5	1	2'50"	5	FR	↓200mの泳ぎをキープ	350	0:09:55
			1	1	0'30"	1		1)→2)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)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	0:04:00
	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 プイあり	100	0:04:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	3	0'40"	9	FR	ハード	75	0:02:00
2)	25	×	1	3	1'15"	2	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:顔上げハード→イージー/12.5m 偶数:フローティングスタート	75	0:03:45
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:20