



【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  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	7~8
	9~10

A										Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先			100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ			100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる			100	0:03:20
		1	2 0' 30"	1			レスト30秒				0:01:00
swim											
1)	50 × 1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム			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)	100 × 1	2	1' 25"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識			200	0:02:50
2)	200 × 3	2	3' 05"	5	75~85	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒			1200	0:18:30
		1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒				0:01:00
swim	50 × 8	1	0' 50"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる			400	0:06:40
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' 45"	2	~50	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす			100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"	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			100	0:03:00
		1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる				0:00:30
swim	50 × 4	1	1' 30"	8	85~	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		1	1	1							0:15:00
Total										3050	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  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢 & キャッチ  
 【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					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	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる		100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			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)	100	×	1	2	1' 35"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識		200	0:03:10
2)	200	×	3	2	3' 20"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒		1200	0:20:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
swim	50	×	5	1	0' 55"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる		250	0:04:35
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ		50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす		100	0:03:00
	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	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる			0:00:30
swim	50	×	4	1	1' 30"	8	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			1	1		1					0:15:00
Total										2900	1:24:15



【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  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	0' 50"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		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)	100	×	1	2	1' 40"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:03:20
2)	150	×	3	2	2' 45"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	900	0:16:30
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる	250	0:05:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	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	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	50	×	4	1	1' 40"	8	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	0:06:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2600	1:24:10



【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  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢 & キャッチ	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	×	4	1	0' 55"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		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)	100	×	1	2	1' 55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:03:50
2)	150	×	3	2	3' 00"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	900	0:18:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる	150	0:03:15
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:20
	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	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	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			1	1		1				0:15:00
Total									2450	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  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
	1~2
	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	1' 00"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim										
1)	100	×	1	2	2' 00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	200	0:04:00
2)	150	×	3	2	3' 15"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	900	0:19:30
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 心拍を落ち着かせる	150	0:03:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&トックフル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	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			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:24:40



【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  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】 5	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	×	4	1	1' 05"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		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)	50	×	1	2	1' 20"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レーススタートを意識	100	0:02:40
2)	100	×	3	2	2' 50"	5	FR	レースペース T字ターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:17:00
			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' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	15m ローリング&トックフル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	50	×	3	1	1' 50"	8	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	0:05:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:30