



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【強度】
1~2
3~4
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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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	
swim							レストなし			
1)	50	×	4	2	0' 45"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	400	0:06:00	
2)	100	×	5	2	1' 30"	5	70~80 FR T字ターン 1500mlスペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	1000	0:15:00	
			1	1	1' 00"	1	2)→1)レスト60秒 1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:00	
swim	50	×	7	1	0' 50"	3	65~75 FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:05:50	
							1~4本:ブイのみ 5~7本:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2700	0:59:10	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

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' 50"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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	×	3	2	0' 50"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00	
2)	100	×	4	2	1' 40"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:13:20	
			1	1	1' 00"	1	2)→1)レスト60秒 1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20	
swim	50	×	7	1	0' 55"	3	65~75 FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:06:25	
1~4本:ブイのみ 5~7本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2400	0:59:05	



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢・水の捉え方	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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70 FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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	×	3	2	0'55"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:30	
2)	100	×	4	2	1'50"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:14:40	
			1	1	1'00"	1	2)→1)レスト60秒 1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20	
swim	25	×	6	1	0'30"	3	65~75 FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:00	
1~4本:ブイのみ 5~6本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:59:10	



【テーマ】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70 FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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)	50	×	3	2	1'00"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00	
2)	100	×	3	2	2'00"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:12:00	
			1	1	1'00"	1	2)→1)レスト60秒 1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20	
swim	25	×	6	1	0'40"	3	65~75 FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00	
1~4本:ブイのみ 5~6本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	0:58:30	



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・水の捉え方	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	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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:30	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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	
swim										
レストなし										
1)	50	×	3	2	1'05"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30	
2)	100	×	3	2	2'10"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:13:00	
			1	1	1'00"	1	2)→1)レスト60秒 1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:30	
swim	25	×	6	1	0'40"	3	65~75 FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00	
1~4本:ブイのみ 5~6本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:58:50	



【テーマ】
 強化期
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・水の捉え方	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	1'00"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1'10"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70 FR フォーム フロントスカーリングの肘の向きを意識	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	×	2	2	1'10"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:40	
2)	100	×	3	2	2'20"	5	70~80 FR T字ターン 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:14:00	
			1	1	1'00"	1	2)→1)レスト60秒 1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:30	
swim	25	×	6	1	0'40"	3	65~75 FR ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00	
1~4本:ブイのみ 5~6本:スイム										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1750	0:59:00	