



【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
pull	50	×	4	2	0' 45"	7	85~	FR	ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	400	0:06:00
swim	100	×	10	1	1' 30"	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	1000	0:15:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	8	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	400	0:06:40
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2800	0:59:30



【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】	【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

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			
pull	50	×	4	2	0' 50"	7	85~ FR ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	400	0:06:40	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒			0:00:30
swim	100	×	8	1	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	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
swim	50	×	6	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	300	0:05:30	
							1~3本:ブイのみ 4~6本:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2500	0:59:20	



【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			
pull	50	×	4	2	0'55"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	400	0:07:20	
			1	1	0'30"	1	レスト30秒			0:00:30
swim	100	×	7	1	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	700	0:12:50	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	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	
							1~3本:ブイのみ 4~6本:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2250	0:58:40	



【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			
pull	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 パドル+ブイ	300	0:06:00	
			1	1	0'30"	1	レスト30秒			0:00:30
swim	100	×	6.5	1	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	650	0:13:00	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	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	
							1~3本:ブイのみ 4~6本:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	0:59:00	



【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

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	
							レストなし			
pull	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 パドル+ブイ	300	0:06:30	
			1	1	0'30"	1	レスト30秒			0:00:30
swim	100	×	6.5	1	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	650	0:14:05	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	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	
							1~3本:ブイのみ 4~6本:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:59:25	



【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

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			
pull	50	×	3	2	1'10"	7	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	300	0:07:00	
			1	1	0'30"	1	レスト30秒			0:00:30
swim	100	×	5	1	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	500	0:11:40	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	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	
							1~3本:ブイのみ 4~6本:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1800	0:58:30	