



【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
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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/ビート板は沈めない	100	0:03:00	
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 × 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	
レストなし										
swim	200 × 3	1	3' 10"	3	60~70	FR	ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:09:30	
swim	50 × 6	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード ノーマルターン HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00	
pull	100 × 4	1	1' 35"	4	65~75	FR	T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 プイのみ	400	0:06:20	
swim	100 × 4	1	1' 35"	4	65~75	FR	↓スイム	400	0:06:20	
		1	0' 30"	1			レスト30秒 丁寧なフォームを意識して			0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2650	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
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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/ビート板は沈めない	100	0:03:20	
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 × 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	200 × 2.5	1	3' 30"	3	60~70	FR	ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:45	
swim	50 × 5	1	1' 00"	8	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	250	0:05:00	
pull	100 × 4	1	1' 40"	4	65~75	FR	T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ブイのみ	400	0:06:40	
swim	100 × 4	1	1' 40"	4	65~75	FR	↓スイム	400	0:06:40	
		1	0' 30"	1			レスト30秒 丁寧なフォームを意識して		0:00:30	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2500	0:59:35	



【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
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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' 55"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40	
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 × 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	200 × 2	1	3' 45"	3	60~70	FR	ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:30	
swim	50 × 5	1	1' 00"	8	85~	FR	ノーマルターン ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	250	0:05:00	
pull	100 × 4	1	1' 50"	4	65~75	FR	T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ブイのみ	400	0:07:20	
swim	100 × 3	1	1' 50"	4	65~75	FR	↓スイム	300	0:05:30	
		1	0' 30"	1			レスト30秒 丁寧なフォームを意識して			0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2300	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
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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/ビート板は沈めない	100	0:03:40	
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 × 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	200 × 2	1	4' 00"	3	60~70	FR	ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:00	
swim	50 × 5	1	1' 15"	8	85~	FR	ノーマルターン ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	250	0:06:15	
pull	100 × 3	1	2' 00"	4	65~75	FR	T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ブイのみ	300	0:06:00	
swim	100 × 2	1	2' 00"	4	65~75	FR	↓スイム	200	0:04:00	
		1	0' 30"	1			レスト30秒 丁寧なフォームを意識して		0:00:30	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2100	0:58:55	



【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
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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/ビート板は沈めない	100	0:04:00	
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 × 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			
swim	150 × 2	1	3' 20"	3	60~70	FR	ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:40	
swim	50 × 4	1	1' 15"	8	85~	FR	ノーマルターン ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	200	0:05:00	
pull	100 × 4	1	2' 10"	4	65~75	FR	T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ブイのみ	400	0:08:40	
swim	100 × 2.5	1	2' 10"	4	65~75	FR	↓スイム	250	0:05:25	
		1	0' 30"	1			レスト30秒 丁寧なフォームを意識して		0:00:30	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								1950	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
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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/ビート板は沈めない	100	0:04:00	
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 × 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	150 × 2	1	3' 45"	3	60~70	FR	ノーマルターン フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:30	
swim	50 × 4	1	1' 30"	8	85~	FR	ノーマルターン ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 パドル+ブイ	200	0:06:00	
pull	100 × 2	1	2' 30"	4	65~75	FR	T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ブイのみ	200	0:05:00	
swim	100 × 2.5	1	2' 30"	4	65~75	FR	↓スイム	250	0:06:15	
		1	0' 30"	1			レスト30秒 丁寧なフォームを意識して		0:00:30	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								1750	0:59:05	