



【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】
 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	
							レストなし			
swim	100	×	5	1	1' 35"	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	0:07:55	
pull							パドル+ブイ			
1)	50	×	3	1	0' 45"	8	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:15	
2)	100	×	5	1	1' 30"	5	70~80 FR T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	500	0:07:30	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00	
swim										
3)	50	×	3	1	0' 45"	8	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:15	
4)	100	×	5	1	1' 30"	5	70~80 FR T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	500	0:07:30	
							3)→4)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2750	0:58:45	



【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】
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	100 × 4.5	1	1' 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	450	0:07:52	
pull	パドル+ブイ									
1)	50 × 2	1	0' 45"	8	85~	FR	ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:30	
2)	100 × 5	1	1' 40"	5	70~80	FR	T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	500	0:08:20	
		1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00	
swim										
3)	50 × 2	1	0' 45"	8	85~	FR	ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:30	
4)	100 × 4	1	1' 40"	5	70~80	FR	T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:06:40	
							3)→4)レストなし			
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2500	0:58:53	



【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】
5

【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/ビート版は沈めない	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	100 × 3.5	1	1' 55"	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	350	0:06:43	
pull	パドル+ブイ									
1)	50 × 2	1	0' 50"	8	85～	FR	ノーマルターン ハート HR27回～/10秒 17回～/6秒	100	0:01:40	
2)	100 × 4	1	1' 50"	5	70～80	FR	T字ターン フォーム HR22～25回/10秒 12～15回/6秒	400	0:07:20	
		1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒			0:01:00
swim										
3)	50 × 2	1	0' 50"	8	85～	FR	ノーマルターン ハート HR27回～/10秒 17回～/6秒	100	0:01:40	
4)	100 × 4	1	1' 40"	5	70～80	FR	T字ターン フォーム HR22～25回/10秒 12～15回/6秒	400	0:06:40	
							3)→4)レストなし			
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2300	0:58:42	



【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】
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	100	×	3	1	2' 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	300	0:06:00	
pull	パドル+ブイ									
	1)	50	×	2	1	0' 55"	8	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:50
	2)	100	×	4	1	1' 55"	5	70~80 FR T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:07:40
				1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00
swim	3)	50	×	2	1	0' 55"	8	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:50
	4)	100	×	3	1	1' 55"	5	70~80 FR T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	300	0:05:45
							3)→4)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2150	0:58:15



【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】
 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			
swim	100	×	3	1	2' 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	300	0:06:30	
pull							パドル+ブイ			
1)	50	×	2	1	1' 00"	8	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:00	
2)	100	×	4	1	2' 10"	5	70~80 FR T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:08:40	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00	
swim										
3)	50	×	1	1	1' 00"	8	85~ FR ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	50	0:01:00	
4)	100	×	3	1	2' 10"	5	70~80 FR T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	300	0:06:30	
							3)→4)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	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
長く持続できる

【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	100 × 2.5	1	2' 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	250	0:06:15
pull	パドル+ブイ								
1)	50 × 2	1	1' 10"	8	85~	FR	ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:20
2)	100 × 3	1	2' 20"	5	70~80	FR	T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	300	0:07:00
		1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00
swim									
3)	50 × 1	1	1' 10"	8	85~	FR	ノーマルターン ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	50	0:01:10
4)	100 × 3	1	2' 20"	5	70~80	FR	T字ターン フォーム HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	300	0:07:00
							3)→4)レストなし		
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								1800	0:58:35