



【テーマ】
強化期
有酸素能力の向上
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・キャッチ
【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 |
| 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 | × | 4 | 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 | 100 | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 | FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手 | 150 | 0:05:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | 60~70 | FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 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 | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 3 | 0' 40" | 8 | 85~ | FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒 | 150 | 0:02:00 |
| 2) | 100 | × | 3 | 3 | 1' 30" | 5 | 70~80 | FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒 | 900 | 0:13:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 3' 10" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 | 800 | 0:12:40 |
| 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | | 2800 | 0:58:50 |



【テーマ】
 強化期
 有酸素能力の向上
 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・キャッチ | 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 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 | × | 4 | 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 | 100 | 0:03:40 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手 | 150 | 0:05:30 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 3 | 60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 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 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 3 | 0' 45" | 8 | 85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒 | 150 | 0:02:15 | |
| 2) | 100 | × | 2 | 3 | 1' 40" | 5 | 70~80 FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒 | 600 | 0:10:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | | 0:01:00 |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 3' 30" | 3 | 60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 | 800 | 0:14:00 | |
| 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 2500 | 0:58:35 | |



【テーマ】
強化期
有酸素能力の向上
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・キヤッチ
【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 |
| 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 | × | 4 | 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 | 100 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 | FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手 | 150 | 0:06:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 3 | 60~70 | FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 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 | × | 1 | 3 | 0' 50" | 8 | 85~ | FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒 | 150 | 0:02:30 |
| 2) | 100 | × | 2 | 3 | 1' 50" | 5 | 70~80 | FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒 | 600 | 0:11:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| pull | 200 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 | 600 | 0:11:30 |
| 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | | 2300 | 0:59:00 |



【テーマ】
強化期
有酸素能力の向上
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・キャッチ
【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 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 | × | 4 | 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 | 100 | 0:04:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | ～50 FR ワンハンドスカーリング/15m ～ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手 | 150 | 0:06:00 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 3 | 60～70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 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 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 8 | 85～ FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒 | 100 | 0:01:50 | |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 00" | 5 | 70～80 FR テンポ レースペース HR25～28/10秒 14～17/6秒 | 400 | 0:08:00 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | | 0:00:30 |
| pull | 200 | × | 3.5 | 1 | 4' 10" | 3 | 60～70 FR 一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒 | 700 | 0:14:35 | |
| | | | | | | | 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 2150 | 0:58:25 | |



【テーマ】
強化期
有酸素能力の向上
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・キヤッチ
【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 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 | × | 4 | 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 | 100 | 0:04:20 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | ~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手 | 150 | 0:06:30 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 15" | 3 | 60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 100 | 0:02:30 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 15" | 5 | 70~80 FR ↓1)よりスピードアップ | 100 | 0:02:30 | |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 15" | 7 | 80~ FR ↓2)よりスピードアップ | 100 | 0:02:30 | |
| レストなし | | | | | | | | | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 8 | 85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒 | 100 | 0:02:00 | |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 10" | 5 | 70~80 FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒 | 400 | 0:08:40 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | | 0:00:30 |
| pull | 200 | × | 2.5 | 1 | 4' 30" | 3 | 60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 | 500 | 0:11:15 | |
| 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 1950 | 0:58:05 | |



【テーマ】
 強化期
 有酸素能力の向上
 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・キヤッチ
 【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 |
| 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 | × | 4 | 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 | 100 | 0:04:40 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | ~50 | FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手 | 150 | 0:07:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 45" | 3 | 60~70 | FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 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 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 8 | 85~ | FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒 | 100 | 0:02:10 |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 20" | 5 | 70~80 | FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒 | 400 | 0:09:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | 0:00:30 |
| pull | 200 | × | 2.5 | 1 | 5' 00" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 | 500 | 0:12:30 |
| 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | | 1800 | 0:58:00 |