



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 乳酸除去能力の向上  
 レースペース強化

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック 2プルスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚	100		0:03:00
			1	3	0' 30"	1		ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる			0:01:30
swim								レスト30秒			
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	100		0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:01:40
								レストなし			
swim	100	×	4	3	1' 30"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	1200		0:18:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	100	×	5	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500		0:08:20
swim	100	×	5	1	1' 40"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	500		0:08:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3200		1:23:20



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
乳酸除去能力の向上  
レースペース強化

【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

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 2プルスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚	100		0:03:00
			1	3	0' 30"	1		ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる			0:01:30
swim								レスト30秒			
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	FR	フォーム	100		0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:01:50
								レストなし			
swim	100	×	4	3	1' 40"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	1200		0:20:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400		0:07:00
swim	100	×	3.5	1	1' 45"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	350		0:06:08
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2950		1:23:17



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
乳酸除去能力の向上  
レースペース強化

【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

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 2プルスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚	100		0:03:20
			1	3	0' 30"	1		トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる			0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	フォーム	100		0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:02:00
								レストなし			
swim	100	×	4	1	1' 50"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	400		0:07:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
swim	100	×	3	2	1' 50"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600		0:11:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400		0:07:40
swim	100	×	3.5	1	1' 55"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	350		0:06:43
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2750		1:23:42



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
乳酸除去能力の向上  
レースペース強化

【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					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 2プルスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚	100		0:03:40
			1	3	0' 30"	1		トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる			0:01:30
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50		0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50		0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50		0:01:20
								レストなし			
swim	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	900		0:18:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400		0:08:20
swim	100	×	3.5	1	2' 05"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	350		0:07:18
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2500		1:23:58



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 乳酸除去能力の向上  
 レースペース強化

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 2プルスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:04:40	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる		0:01:30	
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	1	0' 40"	3	FR	フォーム	25	0:00:40	
2)	25	×	1	1	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:40	
3)	25	×	1	1	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:40	
4)	25	×	1	1	0' 40"	3	FR	フォーム	25	0:00:40	
								レストなし			
swim	100	×	3	2	2' 15"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:13:30	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim	100	×	2	1	2' 15"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	200	0:04:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
pull	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00	
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	300	0:07:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2200	1:23:00	



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
乳酸除去能力の向上  
レースペース強化

【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

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150		0:05:30
drill	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:04:20
	25	×	4	1	1'10"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:04:40
	25	×	4	1	1'10"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:04:40
drill	25	×	4	1	1'05"	2	FR	奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚	100		0:04:20
			1	3	0'30"	1		トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる			0:01:30
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	1	0'50"	3	FR	フォーム	25		0:00:50
2)	25	×	1	1	0'50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	25		0:00:50
3)	25	×	1	1	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	25		0:00:50
4)	25	×	1	1	0'50"	3	FR	フォーム	25		0:00:50
								レストなし			
swim	100	×	3	2	2'45"	5	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600		0:16:30
			1	1	0'30"	1		レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100		0:03:00
pull	100	×	3	1	2'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:08:45
swim	100	×	2	1	2'55"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	200		0:05:50
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1850		1:23:25