



【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  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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 | 0:05:20 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 2  | ~50 FR 1~3本:ノーホールドキック ビート板なし けのび姿勢をキープ°<br>4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150      | 0:04:30 |         |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 50" | 2  | ~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                  | 150      | 0:05:00 |         |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 50" | 2  | ~50 FR 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                                | 150      | 0:05:00 |         |
| swim  |     |     |       |    |        |    |  |          |         |         |
| 1)    | 50  | ×   | 1     | 2  | 0' 50" | 3  | 60~70 FR フォーム ドッグプル&ローリング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 |         |
| swim  |     |     |       |    |        |    |  |          |         |         |
| 1)    | 100 | ×   | 1     | 2  | 1' 25" | 8  | 85~ FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒   | 200      | 0:02:50 |         |
| 2)    | 100 | ×   | 5     | 2  | 1' 30" | 5  | 70~80 FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒                               | 1000     | 0:15:00 |         |
| 3)    | 200 | ×   | 2     | 1  | 3' 15" | 3  | 60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒   | 400      | 0:06:30 |         |
|       |     |     | 1     | 1  | 1' 00" | 1  | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分   |          |         | 0:01:00 |
| DOWN  | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |  | 100      | 0:02:00 |         |
| Total |     |     |       |    |        |    |  | 2650     | 0:58:10 |         |



【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  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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 |

| 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<br>0:05:20 |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 2      | ~50   | FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150      | 0:05:00            |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 2      | ~50   | FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                | 150      | 0:05:00            |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 2      | ~50   | FR 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                              | 150      | 0:05:00            |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |  |          |                    |
| 1)    | 50  | × | 1   | 2     | 0' 55" | 3      | 60~70 | FR フォーム ドッグプル&ローリング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)    | 100 | × | 1   | 2     | 1' 35" | 8      | 85~   | FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒   | 200      | 0:03:10            |
| 2)    | 100 | × | 4   | 2     | 1' 40" | 5      | 70~80 | FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒                               | 800      | 0:13:20            |
| 3)    | 200 | × | 2   | 1     | 3' 30" | 3      | 60~70 | FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒   | 400      | 0:07:00            |
|       |     |   | 1   | 1     | 1' 00" | 1      |       | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分   |          | 0:01:00            |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |  | 100      | 0:02:00            |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |  | 2450     | 0:58:20            |



【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  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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

| 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  | ×   | 6     | 1  | 0' 55" | 2  | ~50 FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ°<br>4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150      | 0:05:30 | 0:05:30 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 55" | 2  | ~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                 | 150      | 0:05:30 | 0:05:30 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 55" | 2  | ~50 FR 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                               | 150      | 0:05:30 | 0:05:30 |
| swim  |     |     |       |    |        |    |   |          |         |         |
| 1)    | 50  | ×   | 1     | 2  | 1' 00" | 3  | 60~70 FR フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識  | 100      | 0:02:00 | 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 | 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 | 0:02:00 |
| swim  |     |     |       |    |        |    |   |          |         |         |
| 1)    | 100 | ×   | 1     | 2  | 1' 40" | 8  | 85~ FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒  | 200      | 0:03:20 | 0:03:20 |
| 2)    | 100 | ×   | 3     | 2  | 1' 50" | 5  | 70~80 FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒                              | 600      | 0:11:00 | 0:11:00 |
| 3)    | 200 | ×   | 2     | 1  | 3' 50" | 3  | 60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒  | 400      | 0:07:40 | 0:07:40 |
|       |     |     | 1     | 1  | 1' 00" | 1  | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分  |          |         | 0:01:00 |
| DOWN  | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |   | 100      | 0:02:00 | 0:02:00 |
| Total |     |     |       |    |        |    |   | 2250     | 0:58:50 |         |



【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  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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<br>0:05:20 |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 2      | ~50   | FR 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150      | 0:05:30            |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 2      | ~50   | FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                | 150      | 0:05:30            |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 2      | ~50   | FR 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                              | 150      | 0:05:30            |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |  |          |                    |
| 1)    | 50  | × | 1   | 2     | 1' 05" | 3      | 60~70 | FR フォーム ドッグプル&ローリング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)    | 100 | × | 1   | 2     | 1' 50" | 8      | 85~   | FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒   | 200      | 0:03:40            |
| 2)    | 100 | × | 3   | 2     | 2' 00" | 5      | 70~80 | FR T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒                               | 600      | 0:12:00            |
| 3)    | 150 | × | 2   | 1     | 3' 10" | 3      | 60~70 | FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒   | 300      | 0:06:20            |
|       |     |   | 1   | 1     | 1' 00" | 1      |       | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分   |          | 0:01:00            |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |  | 100      | 0:02:00            |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |  | 2150     | 0:59:20            |



【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  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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

| 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<br>0:05:20 |         |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 00" | 2  | ~50   | FR               | 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150                | 0:06:00 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 00" | 2  | ~50   | FR               | ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                | 150                | 0:06:00 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 00" | 2  | ~50   | FR               | 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                              | 150                | 0:06:00 |
| swim  |     |     |       |    |        |    |       |                  |   |                    |         |
| 1)    | 25  | ×   | 1     | 2  | 0' 40" | 3  | 60~70 | FR               | フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識   | 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 |
| swim  |     |     |       |    |        |    |       |                  |   |                    |         |
| 1)    | 50  | ×   | 1     | 2  | 1' 00" | 8  | 85~   | FR               | ハート HR28~/10秒 17回~/6秒   | 100                | 0:02:00 |
| 2)    | 100 | ×   | 3     | 2  | 2' 10" | 5  | 70~80 | FR               | T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒                               | 600                | 0:13:00 |
| 3)    | 150 | ×   | 2     | 1  | 3' 30" | 3  | 60~70 | FR               | リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒   | 300                | 0:07:00 |
|       |     |     | 1     | 1  | 1' 00" | 1  |       |                  | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分  |                    | 0:01:00 |
| DOWN  | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |       |                  |   | 100                | 0:02:00 |
| Total |     |     |       |    |        |    |       |                  |   | 1900               | 0:58:20 |



【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  
 実戦・OWSへの対応力の向上  
 比較的継続できる

【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 |

| 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<br>0:05:20 |         |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 00" | 2  | ~50   | FR               | 1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>4~6本:フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150                | 0:06:00 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 05" | 2  | ~50   | FR               | ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                | 150                | 0:06:30 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 05" | 2  | ~50   | FR               | 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                              | 150                | 0:06:30 |
| swim  |     |     |       |    |        |    |       |                  |   |                    |         |
| 1)    | 25  | ×   | 1     | 2  | 0' 45" | 3  | 60~70 | FR               | フォーム ドッグプル&ローリング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 |
| swim  |     |     |       |    |        |    |       |                  |   |                    |         |
| 1)    | 50  | ×   | 1     | 2  | 1' 10" | 8  | 85~   | FR               | ハート HR28~/10秒 17回~/6秒   | 100                | 0:02:20 |
| 2)    | 100 | ×   | 3     | 2  | 2' 20" | 5  | 70~80 | FR               | T字ターン レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒                               | 600                | 0:14:00 |
| 3)    | 200 | ×   | 1     | 1  | 4' 40" | 3  | 60~70 | FR               | リカバリー HR20~22/10秒 12~13/秒   | 200                | 0:04:40 |
|       |     |     | 1     | 1  | 1' 00" | 1  |       |                  | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分  |                    | 0:01:00 |
| DOWN  | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |       |                  |   | 100                | 0:02:00 |
| Total |     |     |       |    |        |    |       |                  |   | 1800               | 0:58:50 |