



【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  
 スピードの出し入れ

【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  |     |   |     |       | 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  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識   | 100      | 0:03:20 |
|       | 25  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 2      | 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 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | 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                                     | 100      | 0:03:00 |
|       |     |   | 1   | 3     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:01:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 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  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 8      | FR  | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒   | 300      | 0:05:00 |
| 2)    | 100 | × | 9.5 | 1     | 1' 35" | 5      | FR  | T字ターンレースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒                                 | 950      | 0:15:03 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | 1)→2)レスト30秒<br>しっかりと水をとらえる   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリ   | 50       | 0:01:20 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり                                      | 100      | 0:03:00 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 6   | 2     | 0' 55" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒   | 600      | 0:11:00 |
| 2)    | 25  | × | 2   | 2     | 0' 30" | 9      | FR  | 20m スプリント 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く   | 100      | 0:02:00 |
|       |     |   |     |       |        |        |     | レストなし スプリント:フーティングスタート<br>腰からのローリングを意識<br>キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 |          |         |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |  |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |  | 3050     | 1:24:03 |



【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  
 スピードの出し入れ

【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     | 0'50" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識   | 100      | 0:03:20 |
|       | 25  | × | 6   | 1     | 0'55" | 2      | FR  | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手  | 150      | 0:05:30 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0'50" | 2      | 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                                     | 100      | 0:03:20 |
|       |     |   | 1   | 3     | 0'30" | 1      |     | キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない<br>レスト30秒  |          | 0:01:30 |
| swim  |     |   |     |       |       |        |     |  |          |         |
| 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  |     |   |     |       |       |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 5   | 1     | 0'55" | 8      | FR  | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒   | 250      | 0:04:35 |
| 2)    | 100 | × | 9   | 1     | 1'40" | 5      | FR  | T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒                                | 900      | 0:15:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0'30" | 1      |     | 1)→2)レスト30秒<br>しっかりと水をとらえる   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0'40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリ   | 50       | 0:01:20 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0'50" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり                                      | 100      | 0:03:20 |
| swim  |     |   |     |       |       |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 5   | 2     | 1'00" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒   | 500      | 0:10:00 |
| 2)    | 25  | × | 2   | 2     | 0'30" | 9      | FR  | 20m スプリント 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く   | 100      | 0:02:00 |
|       |     |   |     |       |       |        |     | レストなし スプリント:フーティングスタート<br>腰からのローリングを意識<br>キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 |          |         |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |       | 1      |     |  |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |       |        |     |  | 2850     | 1:24:35 |



【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  
 スピードの出し入れ

【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     | 0'50" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識   | 100      | 0:03:20 |
|       | 25  | × | 6   | 1     | 0'55" | 2      | FR  | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手  | 150      | 0:05:30 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0'50" | 2      | 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                                     | 100      | 0:03:20 |
|       |     |   | 1   | 3     | 0'30" | 1      |     | キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない<br>レスト30秒  |          | 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  |     |   |     |       |       |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 5   | 1     | 1'00" | 8      | FR  | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒   | 250      | 0:05:00 |
| 2)    | 100 | × | 8.5 | 1     | 1'50" | 5      | FR  | T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒                                | 850      | 0:15:35 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0'30" | 1      |     | 1)→2)レスト30秒<br>しっかりと水をとらえる   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0'40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリ   | 50       | 0:01:20 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0'50" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり                                      | 100      | 0:03:20 |
| swim  |     |   |     |       |       |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 4   | 2     | 1'05" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒   | 400      | 0:08:40 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0'30" | 9      | FR  | 20m スプリント 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く   | 50       | 0:01:00 |
|       |     |   |     |       |       |        |     | レストなし スプリント:フーティングスタート<br>腰からのローリングを意識<br>キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 |          |         |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |       | 1      |     |  |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |       |        |     |  | 2650     | 1:23:45 |



【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  
 スピードの出し入れ

| 【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 |

| 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     | 0'55" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識   | 100      | 0:03:40 |
|       | 25  | × | 6   | 1     | 1'00" | 2      | FR  | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手  | 150      | 0:06:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0'55" | 2      | 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                                     | 100      | 0:03:40 |
|       |     |   | 1   | 3     | 0'30" | 1      |     | キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない<br>レスト30秒  |          | 0:01:30 |
| swim  |     |   |     |       |       |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 1   | 2     | 1'05" | 3      | FR  | フォーム   | 100      | 0:02:10 |
| 2)    | 50  | × | 1   | 2     | 1'05" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ   | 100      | 0:02:10 |
| 3)    | 50  | × | 1   | 2     | 1'05" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ   | 100      | 0:02:10 |
|       |     |   |     |       |       |        |     | レストなし  |          |         |
| swim  |     |   |     |       |       |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 4   | 1     | 1'00" | 8      | FR  | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒   | 200      | 0:04:00 |
| 2)    | 100 | × | 7   | 1     | 2'00" | 5      | FR  | T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒                                | 700      | 0:14:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0'30" | 1      |     | 1)→2)レスト30秒<br>しっかりと水をとらえる   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0'40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリ   | 50       | 0:01:20 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 1'00" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり                                      | 100      | 0:04:00 |
| swim  |     |   |     |       |       |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 4   | 2     | 1'10" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒   | 400      | 0:09:20 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0'30" | 9      | FR  | 20m スプリント 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く   | 50       | 0:01:00 |
|       |     |   |     |       |       |        |     | レストなし スプリント:フーティングスタート<br>腰からのローリングを意識<br>キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 |          |         |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |       | 1      |     |  |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |       |        |     |  | 2450     | 1:24:30 |



【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  
 スピードの出し入れ

【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  |     |   |     |       | 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' 00" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識  | 100      | 0:04:00 |
|       | 25  | × | 6   | 1     | 1' 05" | 2      | 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 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | 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                                      | 100      | 0:04:00 |
|       |     |   | 1   | 3     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒  |          | 0:01:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)    | 50  | × | 1   | 2     | 1' 10" | 3      | FR  | フォーム  | 100      | 0:02:20 |
| 2)    | 50  | × | 1   | 2     | 1' 10" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ  | 100      | 0:02:20 |
| 3)    | 50  | × | 1   | 2     | 1' 10" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ  | 100      | 0:02:20 |
|       |     |   |     |       |        |        |     | レストなし   |          |         |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)    | 50  | × | 3   | 1     | 1' 10" | 8      | FR  | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒  | 150      | 0:03:30 |
| 2)    | 100 | × | 6   | 1     | 2' 15" | 5      | FR  | T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒                                 | 600      | 0:13:30 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | 1)→2)レスト30秒<br>しっかりと水をとらえる  |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 45" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー   | 50       | 0:01:30 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり                                       | 100      | 0:04:00 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)    | 25  | × | 5   | 2     | 0' 45" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒  | 250      | 0:07:30 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 9      | FR  | 20m スプリント 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く  | 50       | 0:01:20 |
|       |     |   |     |       |        |        |     | レストなし スプリント:フローティングスタート<br>腰からのローリングを意識<br>キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 |          |         |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |   |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 2150     | 1:24:10 |



【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  
 スピードの出し入れ

| 【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 |

| 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  | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない                 | 100      | 0:04:20 |
|       | 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     | 1'05" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識                | 100      | 0:04:20 |
|       | 25  | × | 6   | 1     | 1'05" | 2      | FR  | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手                 | 150      | 0:06:30 |
|       |     |   | 1   | 3     | 0'30" | 1      |     | キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                     |          | 0:01:30 |
|       |     |   |     |       |       |        |     | レスト30秒                                    |          |         |
| swim  |     |   |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0'50" | 3      | FR  | フォーム                                      | 50       | 0:01:40 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0'50" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ                              | 50       | 0:01:40 |
| 3)    | 25  | × | 1   | 2     | 0'50" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ                              | 50       | 0:01:40 |
|       |     |   |     |       |       |        |     | レストなし                                     |          |         |
| swim  |     |   |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)    | 25  | × | 4   | 1     | 0'40" | 8      | FR  | ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒                    | 100      | 0:02:40 |
| 2)    | 100 | × | 4   | 1     | 2'50" | 5      | FR  | T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒 | 400      | 0:11:20 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0'30" | 1      |     | 1)→2)レスト30秒                               |          | 0:00:30 |
|       |     |   |     |       |       |        |     | しっかりと水をとらえる                               |          |         |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0'50" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリ                                | 50       | 0:01:40 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 1'05" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり       | 100      | 0:04:20 |
| swim  |     |   |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)    | 25  | × | 6   | 2     | 0'55" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒              | 300      | 0:11:00 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0'40" | 9      | FR  | 20m スプリント 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く            | 50       | 0:01:20 |
|       |     |   |     |       |       |        |     | レストなし スプリント:フローティングスタート                   |          |         |
|       |     |   |     |       |       |        |     | 腰からのローリングを意識                              |          |         |
|       |     |   |     |       |       |        |     | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意            |          |         |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |       | 1      |     |   |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |       |        |     |   | 1750     | 1:24:20 |