



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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 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 キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR 15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:00	
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	
pull	100	×	8	1	1' 30"	4	65～75 FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 ハドル+フイ 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	800	0:12:00	
swim										
1)	200	×	3	1	3' 00"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	600	0:09:00	
2)	50	×	1	1	1' 15"	2	～50 FR リカハリー ～HR22/10秒 ～12/6秒	50	0:01:15	
3)	200	×	2	1	3' 00"	6	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	400	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2850	0:59:25	



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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 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 キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR 15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
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	
pull	100	×	7	1	1' 40"	4	65～75 FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	700	0:11:40	
swim										
1)	200	×	2	1	3' 20"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	400	0:06:40	
2)	50	×	1	1	1' 15"	2	～50 FR リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒	50	0:01:15	
3)	200	×	2	1	3' 20"	6	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	400	0:06:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2550	0:59:15	



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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' 50"	2	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	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	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	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
pull	100	×	5.5	1	1' 50"	4	FR	一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	550	0:10:05
swim										
1)	200	×	2	1	3' 40"	5	FR	テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	400	0:07:20
2)	50	×	1	1	1' 20"	2	FR	リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒	50	0:01:20
3)	200	×	2	1	3' 40"	6	FR	テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	400	0:07:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2400	0:59:35



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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	0' 55"	2	～50 FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR 15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60～70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:20	
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70～80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20	
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80～ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20	
pull	100	×	4	1	2' 00"	4	65～75 FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	400	0:08:00	
swim										
1)	150	×	3	1	3' 00"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	450	0:09:00	
2)	50	×	1	1	1' 20"	2	～50 FR リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒	50	0:01:20	
3)	150	×	2	1	3' 00"	6	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	300	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:59:10	



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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	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 キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50 FR 15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:20	
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	
pull	100	×	4.5	1	2' 15"	4	65～75 FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	450	0:10:07	
swim										
1)	150	×	2	1	3' 15"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	300	0:06:30	
2)	50	×	1	1	1' 30"	2	～50 FR リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒	50	0:01:30	
3)	150	×	2	1	3' 15"	6	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	300	0:06:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:58:58	



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
実戦への対応力の向上  
乳酸除去能力の向上  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【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	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 キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50 FR 15m ローリング&ドックプル ～ スイム	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:04:00	
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	
pull	100	×	3.5	1	2' 30"	4	65～75 FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	350	0:08:45	
swim										
1)	150	×	2	1	3' 30"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	300	0:07:00	
2)	50	×	1	1	1' 30"	2	～50 FR リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒	50	0:01:30	
3)	100	×	2	1	3' 30"	6	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 1)→2)→3)レストなし 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	200	0:07:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1750	0:59:25	