



【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&ドッグプル ～ 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	×	6	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 1～5本:T字ターン 6本:ノーマルターン	600	0:09:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 45"	7	80～ FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:01:30	
2)	100	×	5	2	1' 30"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 T字ターン	1000	0:15:00	
3)	50	×	3	1	1' 00"	2	～50 FR リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒 ノーマルターン 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	150	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2850	0:59:40	



【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	×	5	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 1～4本:T字ターン 5本:ノーマルターン	500	0:08:20	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	7	80～ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:01:40	
1)	100	×	4	2	1' 40"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 T字ターン	800	0:13:20	
2)	50	×	3	1	1' 05"	2	～50 FR リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	150	0:03:15	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2550	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

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	×	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	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	
pull	100	×	4	1	1' 50"	4	65～75 FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 1～3本:T字ターン 4本:ノーマルターン	400	0:07:20	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	7	80～ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:01:50	
1)	100	×	4	2	1' 50"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 T字ターン	800	0:14:40	
2)	50	×	2	1	1' 10"	2	～50 FR リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	100	0:02:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2400	0:59:40	



【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 ハドル+ブイ 1～3本:T字ターン 4本:ノーマルターン	400	0:08:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	7	80～ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:02:00	
1)	100	×	3	2	2' 00"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 T字ターン	600	0:12:00	
2)	50	×	2	1	1' 15"	2	～50 FR リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	100	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:59:20	



【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	1	2'10"	4	65～75 FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 1～3本:T字ターン 4本:ノーマルターン	400	0:08:40	
swim										
1)	100	×	1	2	1'05"	7	80～ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	200	0:02:10	
1)	100	×	3	2	2'10"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 T字ターン	600	0:13:00	
2)	50	×	1	1	1'30"	2	～50 FR リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	0:59:40	



【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	×	4	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 1～3本:T字ターン 4本:ノーマルターン	400	0:10:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	7	80～ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:02:20	
1)	100	×	2	2	2' 20"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒 T字ターン	400	0:09:20	
2)	50	×	1	1	1' 30"	2	～50 FR リカバリー ～HR22/10秒 ～12/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1800	0:58:20	