



【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	200	×	3	1	3' 00"	4	65～75 FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+フイ 1～2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	600	0:09:00		
swim	100	×	3	4	1' 30"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	1200	0:18:00		
		×	1	3	0' 30"	1	～50 FR レスト30秒 1～2本:T字ターン 3本:ノーマルターン		0:01:30		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2800	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	200	×	3	1	3' 20"	4	65~75	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 1~2本:T字ターン 0.5本:ノーマルターン	600	0:10:00
swim	100	×	3	3	1' 40"	5	75~85	FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	900	0:15:00
		×	1	2	0' 30"	1	~50	FR レスト30秒 1~2本:T字ターン 3本:ノーマルターン		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2500	0:59:00



【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	200	×	2.5	1	3' 40"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 1~2本:T字ターン 0.5本:ノーマルターン	500	0:09:10	
swim	100	×	3	2	1' 50"	5	75~85 FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00	
		×	1	2	0' 30"	1	~50 FR レスト30秒		0:01:00	
swim	100	×	2	1	1' 50"	5	75~85 FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 1~2本:T字ターン 3本:ノーマルターン	200	0:03:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2300	0:58:20	



【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

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	200	×	3	1	4' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 1本:T字ターン 2本:ノーマルターン	600	0:12:00	
swim	100	×	3	2	1' 55"	5	75~85 FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:30	
		×	1	1	0' 30"	1	~50 FR レスト30秒 1~2本:T字ターン 3本:ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:58:50	



【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&トックプル ~ 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	200	×	2.5	1	4' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 1本:T字ターン 2本:ノーマルターン	500	0:10:50	
swim	100	×	3	2	2' 10"	5	75~85 FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:13:00	
		×	1	1	0' 30"	1	~50 FR レスト30秒 1~2本:T字ターン 3本:ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:58:40	



【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&トックプル ~ 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	200	×	2	1	4' 50"	4	65~75	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 1本:T字ターン 2本:ノーマルターン	400	0:09:40
swim	100	×	3	2	2' 20"	5	75~85	FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:14:00
		×	1	1	0' 30"	1	~50	FR レスト30秒 1~2本:T字ターン 3本:ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:59:20