



【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
drill	25	×	4	1	0'45"	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	0:03:00
drill	25	×	4	1	0'50"	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	0:03:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2	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	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	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	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
pull	100	×	6.5	1	1'30"	4	FR	一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 ハドル+フイ 1～6本:T字ターン 0.5本:ノーマルターン	650	0:09:45
swim	100	×	6	2	1'30"	5	FR	テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	1200	0:18:00
		×	1	1	0'30"	1	FR	レスト30秒 5本:T字ターン 1本:ノーマルターン		0:00:30
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	×	5.5	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 1~5本:T字ターン 6本:ノーマルターン	550	0:09:10	
swim	100	×	5	2	1' 40"	5	75~85 FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	1000	0:16:40	
		×	1	1	0' 30"	1	~50 FR レスト30秒 4本:T字ターン 1本:ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2550	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

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	~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	×	5	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 1~2本:T字ターン 0.5本:ノーマルターン	500	0:09:10
swim										
1)	100	×	5	1	1' 50"	5	75~85	FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	500	0:09:10
2)	100	×	4	1	1' 50"	5	75~85	FR ↓	400	0:07:20
		×	1	1	0' 30"	1	~50	FR 1)→2)レスト30秒 1)4本:T字ターン 1本:ノーマルターン 2)3本:T字ターン 1本:ノーマルターン		0:00:30
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 パドル+ブイ 1本:T字ターン 2本:ノーマルターン	400	0:08:00	
swim	100	×	4	2	2' 00"	5	75~85 FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	800	0:16:00	
		×	1	1	0' 30"	1	~50 FR レスト30秒 3本:T字ターン 1本:ノーマルターン		0:00:30	
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本:T字ターン 2本:ノーマルターン	400	0:08:40	
swim										
1)	100	×	4	1	2'10"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	400	0:08:40	
2)	100	×	3.5	1	2'10"	5	75～85 FR ↓	350	0:07:35	
		×	1	1	0'30"	1	～50 FR 1)→2)レスト30秒 1)3本:T字ターン 1本:ノーマルターン 2)3本:T字ターン 0.5本:ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	0:59:45	



【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' 25"	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	350	0:08:27	
swim	100	×	3	2	2' 25"	5	75～85 FR テンポ HR25～27回/10秒 15～17回/6秒	600	0:14:30	
		×	1	1	0' 30"	1	～50 FR レスト30秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1800	0:58:38	