



【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(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	0:03:00	
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	×	3.5	1	3' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 1~3本目:T字ターン 0.5本目:ノーマルターン	700	0:10:30	
swim	300	×	4	1	4' 30"	5	75~85 FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 0-250m:T字ターン 250-300m:ノーマルターン	1200	0:18:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2900	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	×	2.5	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本目:T字ターン 0.5本目:ノーマルターン	500	0:08:20
swim	300	×	3.5	1	5' 00"	5	75~85	FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 0-250m:T字ターン 250-300m:ノーマルターン 0-100m:T字ターン 100-150m:ノーマルターン	1050	0:17:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2550	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

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	150	×	3	1	2' 45"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 1本目:T字ターン 2本目:ノーマルターン	450	0:08:15	
swim	300	×	3	1	5' 30"	5	75~85 FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 0-250m:T字ターン 250-300m:ノーマルターン	900	0:16:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2350	0:58:15	



【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

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	150	×	2	1	3' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 1本目:T字ターン 2本目:ノーマルターン	300	0:06:00		
swim	300	×	3	1	6' 00"	5	75~85 FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 0-250m:T字ターン 250-300m:ノーマルターン	900	0:18:00		
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&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本目:T字ターン 4本目:ノーマルターン	400	0:08:40
swim	300	×	2.5	1	6' 30"	5	75~85	FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 0-250m:T字ターン 250-300m:ノーマルターン 0-100m:T字ターン 100-150m:ノーマルターン	750	0:16:15
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2000	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

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' 25"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 1~3本目:T字ターン 4本目:ノーマルターン	400	0:09:40	
swim	300	×	2	1	7' 15"	5	75~85 FR テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 0-250m:T字ターン 250-300m:ノーマルターン	600	0:14:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:59:20	