



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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' 45"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:03:40	
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	
レストなし										
swim										
1)	50 × 3	2	0' 45"	8	70~80	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	300	0:04:30	
2)	100 × 6	2	1' 30"	5	70~80	FR	1500mlレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	1200	0:18:00	
		1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00	
cho	25 × 4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:00	
swim	50 × 4	1	1' 20"	8	80~	FR	37.5m ハート 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:05:20	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2600	0:59:50	



【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】
姿勢・タイミング
【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	
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' 45"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:00
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
レストなし											
swim											
1)	50	×	2	2	0' 50"	8	70~80	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	200	0:03:20
2)	100	×	5	2	1' 40"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	1000	0:16:40
			1	1	1' 00"	1			1)→2) レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:40
swim	50	×	4	1	1' 30"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2300	0:59:30



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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' 50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:00
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
レストなし									
swim									
1)	50 × 2	2	0' 55"	8	70~80	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	200	0:03:40
2)	100 × 4	2	1' 50"	5	70~80	FR	1500mlレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	800	0:14:40
		1	1' 00"	1			1)→2) レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25 × 4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:40
swim	50 × 4	1	1' 40"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	200	0:06:40
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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	0'50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:20
swim											
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1'05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1'05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
レストなし											
swim											
1)	50	×	1	2	0'55"	8	70~80	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:01:50
2)	100	×	4	2	2'00"	5	70~80	FR	1500mlレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	800	0:16:00
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:40
swim	50	×	3	1	1'40"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:05:00
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】
 姿勢・タイミング
 【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	
drill	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'10"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:40
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
swim											
レストなし											
1)	50	×	1	2	1'00"	8	70~80	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:02:00
2)	100	×	4	2	2'10"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	800	0:17:20
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
swim	50	×	3	1	1'40"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	150	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1800	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】
 姿勢・タイミング
 【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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'10"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:40
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
レストなし											
swim											
1)	50	×	1	2	1'10"	8	70~80	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:02:20
2)	100	×	4	2	2'20"	5	70~80	FR	1500mlレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	800	0:18:40
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
swim	50	×	2	1	1'50"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン	100	0:03:40
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1750	0:59:50