



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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' 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 プイあり 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 ワンハント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)	100	×	1	2	1' 20"	8	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	200	0:02:40	
2)	200	×	3	2	3' 00"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	1200	0:18:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2) レストなし 2)→1)レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー			0:03:00
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	- FR 奇数セット:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数セット:25m ハード	100	0:02:00	
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	~60 FR リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒	100	0:04:00	
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2500	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】
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

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 フイあり 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)	100	×	1	1	1'45"	8	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:01:45	
2)	200	×	3	1	3'40"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	600	0:11:00	
3)	100	×	1	1	1'45"	8	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:01:45	
4)	200	×	2	1	3'40"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	400	0:07:20	
			1	1	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒 3)→4)レストなし		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:04:00	
swim	25	×	2	1	1'00"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハート → イージー 偶数:フローティング → ハート	50	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2150	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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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
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 ワンハント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	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:01:50
2)	150	×	3	2	3' 00"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	900	0:18:00
			1	1	1' 00"	1	1)→2) レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:04:00
swim									
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:フローティング → ハード	50	0:02:30
DOWN									
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								1950	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】
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	0:05:20	
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 ワンハント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		
レストなし											
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	8	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	100	0:02:00		
2)	150	×	3	2	3' 15"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	900	0:19:30		
			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											
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	- FR 奇数セット:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数セット:25m ハード	50	0:02:30		
DOWN											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1800	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】
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 フイあり 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	1	1'10"	8	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	50	0:01:10	
2)	150	×	3	1	3'30"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	450	0:10:30	
3)	50	×	1	1	1'10"	8	85~ FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	50	0:01:10	
4)	150	×	2	1	3'30"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	300	0:07:00	
			1	1	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒 3)→4)レストなし		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:04:30	
swim	25	×	2	1	1'15"	9	- FR 奇数セット:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数セット:25m ハート	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1650	0:59:00	