



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	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				1					0:05:00
cho	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:20
		1	2 0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
swim									
1)	50 × 1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム	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' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 プイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:09:45
swim									
1)	50 × 1	5	0' 50"	6	75~85	FR	ハード HR27回~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	250	0:04:10
2)	200 × 1	5	3' 10"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 13~15回/6秒 T字ターン	1000	0:15:50
		1	4 0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:02:00
cho	25 × 2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:00
		1	1 0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25 × 4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード レースのスタートを意識 奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸	100	0:04:00
DOWN		1	1	1					0:15:00
Total								3000	1:24:45



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	7~8
	9~10

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
pull	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 フイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:10:30
swim										
1)	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	ハード HR27回~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	200	0:03:20
2)	200	×	1	4	3' 20"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 13~15回/6秒 T字ターン	800	0:13:20
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード レースのスタートを意識	100	0:04:00
								奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2800	1:23:30



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	7~8
	9~10

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
pull	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 フイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:11:30
swim										
1)	50	×	1	4	0' 55"	6	FR	ハード HR27回~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	200	0:03:40
2)	150	×	1	4	2' 45"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 13~15回/6秒 T字ターン	600	0:11:00
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード レースのスタートを意識 奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸	100	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2550	1:23:20



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢 & キャッチ  
 【主観的強度】  
 5

【強度】  
 1~2  
 3~4  
 5~6  
 7~8  
 9~10

D										Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:40	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	FR	フォーム	100	0:02:20	
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20	
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20	
pull	150	×	3	1	3' 05"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 プイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	450	0:09:15	
swim											
1)	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	ハード HR27回~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	200	0:04:00	
2)	150	×	1	4	3' 00"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 13~15回/6秒 T字ターン	600	0:12:00	
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:40	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30	
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード レースのスタートを意識 奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2400	1:24:15	



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
	1~2
	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull	150	×	3	1	3' 20"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 フイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	450	0:10:00
swim										
1)	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	ハード HR27回~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	200	0:04:00
2)	150	×	1	4	3' 20"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 13~15回/6秒 T字ターン	600	0:13:20
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&ドックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード レースのスタートを意識	100	0:04:00
								奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:24:30



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 実戦への対応力の向上  
 レースペース・筋持久力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
	1~2
	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
pull	150	×	3	1	4' 15"	4	FR	一定ペース HR~23回/10秒 ~14回/6秒 フイのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	450	0:12:45
swim										
1)	50	×	1	2	1' 20"	6	FR	ハード HR27回~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	100	0:02:40
2)	150	×	1	2	4' 10"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 13~15回/6秒 T字ターン	300	0:08:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング(キックあり) 奇:右手 偶:左手 反対の手は体側 縦方向に動かす	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim	25	×	4	1	1' 15"	8	FR	ハード レースのスタートを意識	100	0:05:00
								奇数:12.5m顔上げ 偶数:フローティングスタート~前横呼吸		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:15