



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

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ブレス 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 3ローリング1ストローク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	×	5	1	0' 45"	8	85~ FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	250	0:03:45	
2)	200	×	5	1	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	1000	0:15:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2) レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:00	
pull	100	×	6.5	1	1' 35"	3	60~70 FR フォーム ブイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	650	0:10:17	
							心拍・泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2800	0:59:33	



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

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' 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 3ローリング1ストローク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	×	5	1	0' 50"	8	85~ FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	250	0:04:10	
2)	200	×	4.5	1	3' 20"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	900	0:15:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2) レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20	
pull	100	×	5	1	1' 45"	3	60~70 FR フォーム ブイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	500	0:08:45	
							心拍・泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2550	0:59:35	



【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 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 3ローリング1ストローク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	×	4	1	0' 55"	8	85~ FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	200	0:03:40	
2)	200	×	4	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	800	0:14:40	
			1	1	0' 30"	1	1)→2) レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20	
pull	100	×	4.5	1	1' 55"	3	60~70 FR フォーム ブイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	450	0:08:37	
							心拍・泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2350	0:59:47	



【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

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 3ローリング1ストローク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	×	3	1	1' 00"	8	85~ FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	150	0:03:00	
2)	200	×	3.5	1	4' 00"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	700	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1			0:00:30	
							1)→2) レスト30秒			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20	
pull	100	×	4	1	2' 05"	3	60~70 FR フォーム ブイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	400	0:08:20	
							心拍・泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2150	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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

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 3ローリング1ストローク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	×	3	1	1'05"	8	85~ FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	150	0:03:15	
2)	200	×	3.5	1	4'20"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 T字	700	0:15:10	
			1	1	0'30"	1	1)→2) レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:30	
pull	100	×	3.5	1	2'15"	3	60~70 FR フォーム ブイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	350	0:07:52	
							心拍・泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:59:18	



【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 3ローリング1ストローク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	×	3	1	1' 20"	8	85~ FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 ノーマルターン	150	0:04:00	
2)	150	×	4	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	600	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2) レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:30	
pull	50	×	6	1	1' 15"	3	60~70 FR フォーム ブイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	300	0:07:30	
							心拍・泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1800	0:58:40	