



【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

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 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	100	×	5	3	1' 30"	6	75～85 FR 1500mレースペース HR24～27回/10秒 14～17回/6秒	1500	0:22:30		
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒 奇数セット:ノーマルターン 偶数セット:T字ターン				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	×	3	1	1' 30"	9	- 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	0:04:30		
DOWN	100	×	1	1		1					0:02:00
Total										2550	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】	【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

B											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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
swim											
1)	100	×	5	1	1'40"	6	75~85	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	500	0:08:20
2)	100	×	4	1	1'40"	6	75~85	FR	↓	400	0:06:40
3)	100	×	4	1	1'40"	6	75~85	FR	↓	400	0:06:40
swim											
			1	2	0'30"	1			レスト30秒 奇数セット:ノーマルターン 偶数セット:T字ターン		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	1'30"	9	-	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	0:04:30
DOWN											
	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2350	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		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
swim											
レストなし											
1)	100	×	4	1	1' 50"	6	75~85	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:07:20
2)	100	×	4	1	1' 50"	6	75~85	FR	↓	400	0:07:20
3)	100	×	3	1	1' 50"	6	75~85	FR	↓	300	0:05:30
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒 奇数セット:ノーマルターン 偶数セット:T字ターン				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' 30"	9	-	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	0:04:30
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

【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		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
swim											
レストなし											
1)	100	×	4	1	2' 00"	6	75~85	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:00
2)	100	×	3	1	2' 00"	6	75~85	FR	↓	300	0:06:00
3)	100	×	3	1	2' 00"	6	75~85	FR	↓	300	0:06:00
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒 奇数セット:ノーマルターン 偶数セット:T字ターン			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	×	2	1	1' 40"	9	-	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	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2000	0:59:10



【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		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
swim											
1)	100	×	4	1	2'10"	6	75~85	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:40
2)	100	×	3	1	2'10"	6	75~85	FR	↓	300	0:06:30
3)	100	×	3	1	2'10"	6	75~85	FR	↓	300	0:06:30
			1	2	0'30"	1	レスト30秒 奇数セット:ノーマルターン 偶数セット:T字ターン			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	×	2	1	1'40"	9	-	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	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1850	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

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
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	1	0' 45"	2	~65	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	25	0:00:45
2)	25	×	1	1	0' 45"	4	65~75	FR ↓1)よりスピードアップ	25	0:00:45
3)	25	×	1	1	0' 45"	6	75~85	FR ↓2)よりスピードアップ	25	0:00:45
4)	25	×	1	1	0' 45"	8	85~	FR ↓3)よりスピードアップ	25	0:00:45
								レストなし		
swim	100	×	3	3	2' 25"	6	75~85	FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	900	0:21:45
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 奇数セット:ノーマルターン 偶数セット:T字ターン		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカハリー		0:03:00
swim	50	×	2	1	1' 40"	9	-	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	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1700	0:58:45