



【テーマ】  
 強化期  
 乳酸除去能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:00
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	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:04:30
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	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
swim	200	×	7	1	3' 00"	6	75~85	FR	テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 3本:T字ターン 1本:ノーマルターン	1400	0:21:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:01:00
pull	50	×	10	1	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 背のみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	500	0:08:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2850	0:59:10



【テーマ】  
強化期  
乳酸除去能力の向上  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:20	
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	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	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	200	×	6	1	3' 20"	6	75~85	FR テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	1200	0:20:00	
								3本:T字ターン 1本:ノーマルターン			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリハビリ		0:01:20	
pull	50	×	8	1	0' 55"	3	60~70	FR フォーム プイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	400	0:07:20	
								心拍・泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2550	0:59:10	



【テーマ】  
 強化期  
 乳酸除去能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 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' 55"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40		
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	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30		
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70 FR フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	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	200	×	5	1	3' 40"	6	75~85 FR テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	1000	0:18:20		
							3本:T字ターン 1本:ノーマルターン				
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリハビリ				0:01:20
pull	50	×	7	1	1' 00"	3	60~70 FR フォーム プイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	350	0:07:00		
							心拍・泳ぎを整える				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2300	0:58:50		



【テーマ】  
強化期  
乳酸除去能力の向上  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40	
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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	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	200	×	4.5	1	4' 00"	6	75~85	FR テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	900	0:18:00	
								3本:T字ターン 1本:ノーマルターン			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:20	
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	60~70	FR フォーム プイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	300	0:06:30	
								心拍・泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2150	0:58:30	



【テーマ】  
強化期  
乳酸除去能力の向上  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00	
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	×	6	1	1' 05"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	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	200	×	4	1	4' 20"	6	75~85	FR テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:17:20	
								3本:T字ターン 1本:ノーマルターン			
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	×	7	1	1' 10"	3	60~70	FR フォーム プイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	350	0:08:10	
								心拍・泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1950	0:58:50	



【テーマ】  
 強化期  
 乳酸除去能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 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		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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00
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	×	6	1	1'10"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングの感覚を意識	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
swim	200	×	4	1	4'40"	6	75~85	FR	テンポ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 3本:T字ターン 1本:ノーマルターン	800	0:18:40
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	×	5	1	1'15"	3	60~70	FR	フォーム プイのみ HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン	250	0:06:15
DOWN	100	×	1	1		1			心拍・泳ぎを整える	100	0:02:00
Total										1850	0:59:15