



【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
 スピード変化への対応
 速い 比較的持続できる

| | |
|---------------------|------|
| 【泳法注意】 姿勢 & キャッチ | 【強度】 |
| 【主観的強度】 5 | 1~2 |
| | 3~4 |
| | 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 | 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 | ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える | 100 | | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | ワンハンドストローク(ブイキックあり) ローリングで1キック入れる | 100 | | 0:03:20 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 3 | FR | フォーム | 100 | | 0:01:50 |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 5 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 100 | | 0:01:50 |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 7 | FR | ↓2)よりスピードアップ | 100 | | 0:01:50 |
| pull | 200 | × | 3 | 1 | 3' 20" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン | 600 | | 0:10:00 |
| swim | 100 | × | 4 | 3 | 1' 35" | 5 | FR | テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 レースペースを意識 | 1200 | | 0:19:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリ | 150 | | 0:04:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 8 | FR | 37.5m ハート 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 | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 3000 | | 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
 スピード変化への対応
 速い 比較的持続できる

| | |
|---------------------|------|
| 【泳法注意】 姿勢 & キャッチ | 【強度】 |
| 【主観的強度】 5 | 1~2 |
| | 3~4 |
| | 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 | ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | ワンハンドストローク(ブイキックあり) ローリングで1キック入れる | 100 | 0:03:20 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:30 |
| 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 | × | 2.5 | 1 | 3' 30" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン | 500 | 0:08:45 |
| swim | 100 | × | 4 | 3 | 1' 40" | 5 | FR | テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 レースペースを意識 | 1200 | 0:20:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリハビリ | 150 | 0:04:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 8 | FR | 37.5m ハート 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 | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2900 | 1:23:45 |



【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
スピード変化への対応
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

| 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 | ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる | 100 | 0:03:40 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:30 |
| 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 | 150 | × | 3 | 1 | 2' 50" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン | 450 | 0:08:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 5 | FR | テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 T字ターン | 400 | 0:07:20 |
| 2) | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 5 | FR | ↓ノーマルターン | 300 | 0:05:30 |
| 3) | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 5 | FR | ↓T字ターン | 300 | 0:05:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 レースペースを意識 | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリー | 150 | 0:04:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 8 | 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 | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2650 | 1:23:40 |



【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
 スピード変化への対応
 速い 比較的持続できる

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

| D | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---|----------|---------|
| | | | 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' 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 | ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | ワンハンドストローク(ブイキックあり) ローリングで1キック入れる | 100 | 0:04:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:30 |
| 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' 05" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン | 450 | 0:09:15 |
| swim | 100 | × | 3 | 3 | 2' 00" | 5 | FR | テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 レースペースを意識 | 900 | 0:18:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | 好きな種目でリハビリ | 150 | 0:04:30 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 8 | FR | 37.5m ハート 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 | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2400 | 1:23:25 |



【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
 スピード変化への対応
 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

| 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:ノーホールドキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 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 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる | 100 | 0:04:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:30 |
| 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 | 100 | × | 3.5 | 1 | 2' 30" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン | 350 | 0:08:45 |
| swim | 100 | × | 3 | 3 | 2' 20" | 5 | FR | テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 レースペースを意識 | 900 | 0:21:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 8 | 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 | 0:03:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2200 | 1:23:35 |



【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
 スピード変化への対応
 速い 比較的持続できる

| | |
|---------------------|------|
| 【泳法注意】 姿勢 & キャッチ | 【強度】 |
| 【主観的強度】 5 | 1~2 |
| | 3~4 |
| | 5~6 |
| | 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 | ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える | 100 | 0:04:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | ワンハンドストローク(ブイキックあり) ローリングで1キック入れる | 100 | 0:04:20 |
| swim | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:01:30 |
| 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 | 50 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ノーマルターン | 300 | 0:09:00 |
| swim | 100 | × | 3 | 2 | 2' 50" | 5 | FR | テンポ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 レースペースを意識 | 600 | 0:17:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン | | 0:00:30 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリ | 100 | 0:03:20 |
| swim | 50 | × | 2 | 1 | 1' 40" | 8 | FR | 37.5m ハート 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 | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 1800 | 1:22:30 |