





【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  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【主観的強度】  
4

【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 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 フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意                          | 100      | 0:03:20 |         |
| drill        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | ～50   | FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム<br>縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる | 100      | 0:03:20 |         |
| swim         |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |         |
| 1)           | 50  | × | 1   | 2     | 0' 55" | 3      | 60～70 | FR フォーム ワンハンド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 |         |
| pull<br>swim | 200 | × | 3   | 1     | 3' 30" | 4      | 65～75 | FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 プイのみ                        | 600      | 0:10:30 |         |
|              | 200 | × | 3.5 | 1     | 3' 30" | 4      | 65～75 | FR ↓ プルのボディポジションを意識                                       | 700      | 0:12:15 |         |
|              |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |       | 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン                                       |          | 0:00:30 |         |
| cho          | 25  | × | 4   | 1     | 0' 30" | 1      | ～50   | CHO 好きな種目でリカバリー   | 100      | 0:02:00 |         |
| swim         | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 9      | —     | FR イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m                              | 150      | 0:04:30 |         |
| DOWN         | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |   | 100      | 0:02:00 |         |
| Total        |     |   |     |       |        |        |       |   | 2450     | 0:58:35 |         |



【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  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【主観的強度】  
4

【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 フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意                          | 100      | 0:03:20 |         |
| drill     | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | ～50   | FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム<br>縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる | 100      | 0:03:20 |         |
| swim      |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |         |
| 1)        | 50  | × | 1   | 2     | 1' 00" | 3      | 60～70 | FR フォーム ワンハンド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 |         |
| pull swim | 200 | × | 3   | 1     | 3' 45" | 4      | 65～75 | FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 プイのみ                        | 600      | 0:11:15 |         |
|           | 200 | × | 3   | 1     | 3' 45" | 4      | 65～75 | FR ↓ プルのボディポジションを意識                                       | 600      | 0:11:15 |         |
|           |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |       | 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン                                       |          |         | 0:00:30 |
| cho       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 1      | ～50   | CHO 好きな種目でリカバリー   | 100      | 0:02:40 |         |
| swim      | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 9      | —     | FR イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m                              | 150      | 0:04:30 |         |
| DOWN      | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |   | 100      | 0:02:00 |         |
| Total     |     |   |     |       |        |        |       |   | 2350     | 0:59:30 |         |





【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  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

|            |      |
|------------|------|
| 【泳法注意】     | 【強度】 |
| キャッチ・ストローク | 1～2  |
| 【主観的強度】    | 3～4  |
| 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     | 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' 55" | 2      | ～50   | FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意                          | 100      | 0:03:40 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | ～50   | FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム<br>縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる | 100      | 0:03:40 |         |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 3      | 60～70 | FR フォーム ワンハンド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 |         |
|       |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |         |
| pull  | 200 | × | 3   | 1     | 4' 30" | 4      | 65～75 | FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 プイのみ                        | 600      | 0:13:30 |         |
| swim  | 200 | × | 2   | 1     | 4' 30" | 4      | 65～75 | FR ↓ プルのボディポジションを意識                                       | 400      | 0:09:00 |         |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |       | 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン                                       |          | 0:00:30 |         |
| cho   | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 1      | ～50   | CHO 好きな種目でリカバリー   | 100      | 0:02:40 |         |
|       |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |         |
| swim  | 50  | × | 2   | 1     | 1' 40" | 9      | —     | FR イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m                              | 100      | 0:03:20 |         |
|       |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |         |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |   | 100      | 0:02:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |   | 1950     | 0:58:50 |         |



【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  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

【泳法注意】  
キャッチ・ストローク  
【主観的強度】  
4

【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     | 0' 55" | 2      | ～50   | FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意                          | 100      | 0:03:40 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | ～50   | FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム<br>縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる | 100      | 0:03:40 |         |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |   |          |         |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 3      | 60～70 | FR フォーム ワンハンド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 |         |
| pull  | 200 | × | 2   | 1     | 4' 50" | 4      | 65～75 | FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 プイのみ                        | 400      | 0:09:40 |         |
| swim  | 200 | × | 2.5 | 1     | 4' 50" | 4      | 65～75 | FR ↓ プルのボディポジションを意識                                       | 500      | 0:12:05 |         |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |       | 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン                                       |          | 0:00:30 |         |
| cho   | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 1      | ～50   | CHO 好きな種目でリカバリー   | 100      | 0:02:40 |         |
| swim  | 50  | × | 2   | 1     | 1' 45" | 9      | —     | FR イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m                              | 100      | 0:03:30 |         |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |   | 100      | 0:02:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |   | 1850     | 0:58:45 |         |