



【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

A											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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				0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーポート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ			
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			
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム 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			
swim												
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識			
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			
pull	200	×	4	1	3' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ			
swim	200	×	4	1	3' 05"	4	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識			
			1	1	0' 30"	1			2本:T字ターン 1本:ノーマルターン			
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	-	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2750	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  
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】

**1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10**

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
										0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーホートキック 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 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	200	×	3	1	3' 30"	4	65~75	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	600	0:10:30
swim	200	×	3.5	1	3' 30"	4	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	700	0:12:15
										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・ハート・ハート・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】

**1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10**

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
										0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR ノーポート・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	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	FR 15m ローリング＆ドッグプル～スイム 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
<b>swim</b>										
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	200	×	3	1	3' 45"	4	65～75 FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 ブイのみ		600	0:11:15
swim	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	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】 キャッチ・ストローク 【主観的強度】

**1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10**

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
										0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーポート・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 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 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' 10"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70~80	FR ↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR ↓ 2)よりスピードアップ	100	0:02:20
pull	200	×	3	1	4' 00"	4	65~75	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	600	0:12:00
swim	200	×	2	1	4' 00"	4	65~75	FR ↓ プルのボディポジションを意識 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	400	0:08:00
										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' 40"	9	-	FR イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m	150	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2150	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】

**1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10**

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	目的	Distance	Time	
											0:05:00	
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	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーホードキック 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 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 ブイのみ		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 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン		400	0:09:00
											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・ハート・ハート・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	目的	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目				
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	ノーポートキック 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 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 ブイのみ	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 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	500	0:12:05
										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・hardt・hardt・イージー / 12.5m	100	0:03:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:58:45