



【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											
			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' 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' 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	100	0:03:00	
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	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	
pull	500	×	1	1	7' 30"	4	65～75	FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル＋ブイ	500	0:07:30	
swim	100	×	11	1	1' 35"	4	65～75	FR ↓ プルのボディポジションを意識 4本:T字ターン 1本:ノーマルターン	1100	0:17:25	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		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' 20"	9	—	FR イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	150	0:04:00	
								1本:パドルスイム 2本～:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2750	0:59:05	



【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 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	400	×	1	1	6' 40"	4	65～75	FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ	400	0:06:40	
swim	100	×	10	1	1' 45"	4	65～75	FR ↓ プルのボディポジションを意識 3本:T字ターン 1本:ノーマルターン	1000	0:17:30	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		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' 20"	9	—	FR イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	150	0:04:00	
								1本:パドルスイム 2本～:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2550	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】
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 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	300	×	1	1	5' 30"	4	65～75	FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ	300	0:05:30	
swim	100	×	8.5	1	1' 55"	4	65～75	FR ↓ プルのボディポジションを意識 3本:T字ターン 1本:ノーマルターン	850	0:16:18	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		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 T字ターン	150	0:04:30	
								1本:パドルスイム 2本～:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2300	0:58:48	



【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

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 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 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)	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	300	×	1	1	6' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ	300	0:06:00	
swim	100	×	8.5	1	2' 05"	4	65～75	FR ↓ プルのボディポジションを意識 3本:T字ターン 1本:ノーマルターン	850	0:17:43	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		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 T字ターン	150	0:04:30	
								1本:パドルスイム 2本～:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2150	0:59:03	



【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 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	300	×	1	1	6' 30"	4	65～75	FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル＋ブイ	300	0:06:30	
swim	100	×	7.5	1	2' 15"	4	65～75	FR ↓ プールのボディポジションを意識 4本:T字ターン 1本:ノーマルターン	750	0:16:52	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		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' 30"	9	—	FR イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン	100	0:03:00	
								1本:パドルスイム 2本～:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2000	0:59:23	



【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 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	300	×	1	1	7' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ	300	0:07:00	
swim	100	×	6	1	2' 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	600	0:15:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		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 T字ターン	100	0:03:20	
								1本:パドルスイム 2本～:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1850	0:58:50	