



【 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】

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

A												
		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' 45"	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	0:03:00
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	↓ プルのボディイオポジションを意識 4本:T字ターン 1本:ノーマルターン		1100	0:17:25
					1' 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・hardt・hardt・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	~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 ハドル+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・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン				150 0:04:00
	1本:ハドルスイム 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	~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 ハドル+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	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・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン			150	0:04:30
									1本:ハドルスイム 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)	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 ハドル+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・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン			150	0:04:30
	1本:ハドルスイム 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】  
 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

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' 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 ハドル+ブイ			300	0:06:30
swim	100	×	7.5	1	2' 15"	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			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・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン			100	0:03:00
	1本:ハドルスイム 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	300	×	1	1	7' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ハドル+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・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン			100	0:03:20
	1本:ハドルスイム 2本~:スイム												
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												1850	0:58:50