



【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 キャッチを意識	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	400	×	3	1	6' 05"	4	65~75 FR ↓プルのボディポジションを意識	1200	0:18:15		
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 スイムのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30		
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00		
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハード 筋出力・パワー・神経系	100	0:04:00		
							奇数:ヘッドアップハード・イージー/12.5m 偶数:フローティングスタートハード/25m				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2800	0:59:55		



【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 キャッチを意識	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	400	×	2.5	1	6' 50"	4	65~75 FR ↓プルのボディポジションを意識	1000	0:17:05	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 スイムのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハード 筋出力・パワー・神経系	100	0:04:00	
							奇数:ヘッドアップハード・イージー/12.5m 偶数:フローティングスタートハード/25m			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2500	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

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&ドックプル ~ 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 キャッチを意識	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	400	×	1	1	7' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ	400	0:07:20		
swim	400	×	2	1	7' 30"	4	65~75 FR ↓プルのボディポジションを意識 ラスト:100m	800	0:15:00		
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 スイムのみ 奇数:T字ターン 偶数: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	25	×	4	1	1' 10"	9	- FR ハート 筋出力・パワー・神経系	100	0:04:40		
奇数:ハットアップハート・イージー/12.5m 偶数:フローティングスタートハート/25m											
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2300	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

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 キャッチを意識	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	400	×	1	1	8' 00"	4	65~75	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ	400	0:08:00
swim	300	×	2.5	1	6' 10"	4	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識	750	0:15:25
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 スイムのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	-	FR ハード 筋出力・パワー・神経系	100	0:04:40
								奇数:ヘッドアップハード・イージー/12.5m 偶数:フローティングスタートハード/25m		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2100	0:58:55



【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&ドックプル ~ 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 キャッチを意識	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	300	×	2.5	1	6' 40"	4	65~75 FR ↓プルのボディポジションを意識	750	0:16:40	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 スイムのみ 奇数:T字ターン 偶数: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	25	×	2	1	1' 20"	9	- FR ハート 筋出力・パワー・神経系	50	0:02:40	
奇数:ハットアップハート・イージー/12.5m 偶数:フローティングスタートハート/25m										
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 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 キャッチを意識	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' 10"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ	300	0:07:10		
swim	300	×	2	1	7' 30"	4	65~75 FR ↓プルのボディポジションを意識	600	0:15:00		
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 スイムのみ 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00		
swim	25	×	2	1	1' 20"	9	- FR ハート 筋出力・パワー・神経系	50	0:02:40		
							奇数:ハットアップハート・イージー/12.5m 偶数:フローティングスタートハート/25m				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								1800	0:58:40		