



【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(スピード変化)
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
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
swim										
1)	50	×	1	3	0' 45"	6	75～85	FR 1500mレースペース HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	150	0:02:15
2)	100	×	3	3	1' 35"	4	65～75	FR リカバリーフォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:14:15
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	4	1	3' 10"	3	60～70	FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 プイのみ	800	0:12:40
DOWN										
100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total									2850	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(スピード変化)
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
swim											
1)	50	×	1	3	0' 50"	6	75～85	FR	1500mレースペース HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	150	0:02:30
2)	100	×	3	3	1' 45"	4	65～75	FR	リカバリーフォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒	900	0:15:45
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数: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	100	0:02:00
pull	200	×	3	1	3' 30"	3	60～70	FR	一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 プイのみ	600	0:10:30
DOWN											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2650	0:59:35



2025/4/16 水曜日

【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(スピード変化)
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&トックフル ～ 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	
swim											
1)	50	×	1	3	0' 55"	6	75～85	FR 1500mレースペース HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	150	0:02:45	
2)	100	×	3	3	1' 55"	4	65～75	FR リカバリーフォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:17:15	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
pull	200	×	2	1	3' 50"	3	60～70	FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 フイのみ	400	0:07:40	
DOWN											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2450	0:59:40	



【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(スピード変化)
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

[illegible]



2025/4/16 水曜日

【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(スピード変化)
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&トックフル ～ 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	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	6	75～85	FR 1500mレースペース HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	100	0:02:20	
2)	100	×	3	2	2' 15"	4	65～75	FR リカバリーフォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:13:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
pull	150	×	3	1	3' 30"	3	60～70	FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 フイのみ	450	0:10:30	
DOWN											
100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total									2000	0:58:50	



2025/4/16 水曜日

【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(スピード変化)
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&トックフル ～ 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	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	6	75～85	FR 1500mレースペース HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	100	0:02:10	
2)	100	×	3	2	2' 25"	4	65～75	FR リカバリーフォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:14:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
pull	100	×	3.5	1	2' 30"	3	60～70	FR 一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 フイのみ	350	0:08:45	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1900	0:58:45	