



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上
 筋持久力への刺激入れ
 速い 比較的持続できる

【強度】	
1~2	
3~4	
5~6	
7~8	
9~10	

【泳法注意】
 姿勢 & キャッチ
 【主観的強度】
 5

A													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up				1									
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック				200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる			100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒					0:01:00	
swim													
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム			50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:00
pull													
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 T字ターン			150	0:02:15
2)	100	×	3	3	1' 45"	3	60~70	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			900	0:15:45
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる			100	0:03:00
swim	100	×	9.5	1	1' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			950	0:15:50
swim	50	×	4	1	1' 30"	8	85~	FR	イージー → ハード → ハード → イージー / 12.5m			200	0:06:00
DOWN				1	1	1						0:15:00	
Total												3050	1:23:50



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上
 筋持久力への刺激入れ
 速い 比較的持続できる

【強度】	
1~2	
3~4	
5~6	
7~8	
9~10	

【泳法注意】
 姿勢 & キャッチ
 【主観的強度】
 5

B													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up				1									
cho	25	x	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック				0:05:00	
drill	25	x	4	1	0' 45"	2	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーホート・キック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先				100 0:05:20	
	25	x	4	1	0' 45"	2	FR	サイト・キック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ				100 0:03:00	
	25	x	4	1	0' 45"	2	FR	3ローリング・1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる				100 0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒				0:01:00	
swim													
1)	25	x	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム				50 0:01:00
2)	25	x	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50 0:01:00
3)	25	x	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				50 0:01:00
pull													
1)	50	x	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 T字ターン				150 0:02:30
2)	100	x	3	3	1' 50"	3	60~70	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				900 0:16:30
cho	25	x	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバー				100 0:02:40	
drill	25	x	4	1	0' 45"	2	FR	15m ローリング・&ドッグプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる				100 0:03:00	
swim	100	x	8.5	1	1' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				850 0:14:52
swim	50	x	4	1	1' 30"	8	85~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン				200 0:06:00
DOWN				1	1	1						0:15:00	
Total												2950 1:23:53	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦への対応力の向上
有酸素能力の向上
筋持久力への刺激入れ
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主觀的強度】	3~4
	5~6
5	7~8
	9~10



【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦への対応力の向上
有酸素能力の向上
筋持久力への刺激入れ
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主觀的強度】	3~4
	5~6
5	7~8
	9~10

D															
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					Distance	Time		
W-up				1			好きな種目で今日の状態をチェック					200	0:05:00		
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO					200	0:05:20		
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーポート・キック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 サイド・キック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ					100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる					100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	レスト30秒					0:01:00	
swim				1	2	0' 30"	1								
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム					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															
1)	50	×	1	2	1' 00"	6	75~85	FR	1500mレースペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 T字ターン					100	0:02:00
2)	100	×	3	2	2' 05"	3	60~70	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					600	0:12:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー					100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&トッグ・プル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる					100	0:03:40
swim	100	×	8	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン					800	0:16:40
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	85~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン					150	0:05:00
DOWN				1	1	1								0:15:00	
Total														2500	1:23:50



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上
 筋持久力への刺激入れ
 速い 比較的持続できる

【強度】	
1~2	
3~4	
5~6	
7~8	
9~10	

【泳法注意】	
姿勢 & キャッチ	

【主観的強度】	
5	

E													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up				1								0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック				200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる			100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒					0:01:00	
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム			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													
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 T字ターン			100	0:02:20
2)	100	×	2	2	2' 30"	3	60~70	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			400	0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる			100	0:03:40
swim	100	×	7	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			700	0:16:20
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	85~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート~T字ターン			150	0:05:00
DOWN				1	1	1						0:15:00	
Total												2200	1:23:10



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 実戦への対応力の向上
 有酸素能力の向上
 筋持久力への刺激入れ
 速い 比較的持続できる

【強度】	
1~2	
3~4	
5~6	
7~8	
9~10	

【泳法注意】	
姿勢 & キャッチ	

【主観的強度】	
5	

F														
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time		
W-up				1								0:05:00		
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック				150	0:05:30		
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーポートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先				100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	サイトキック(2ストローク1フレス)・右・左/1本ずつ				100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク ~ スイムストローク /12.5m プイあり ローリングだけを2回行い3回目はストロークを入れる				100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒					0:01:00		
swim														
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム				50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				50	0:01:40
pull														
1)	50	×	1	2	1' 20"	6	75~85	FR	1500mレースベース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 T字ターン				100	0:02:40
2)	100	×	2	2	2' 50"	3	60~70	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				400	0:11:20
cho	25	×	4	1	0' 50"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる				100	0:04:20
swim	100	×	4.5	1	2' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				450	0:12:45
swim	50	×	3	1	1' 45"	8	85~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン				150	0:05:15
DOWN				1	1	1							0:15:00	
Total													1900	1:24:10