



【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】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
5

【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					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	0' 45"	2	FR	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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	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	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	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		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		0:01:00	
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull											
1)	50	×	1	3	0' 45"	6	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	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			
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	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング	100	0:03:00	
								レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる			
swim	100	×	9.5	1	1' 40"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	950	0:15:50	
								奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン			
swim	50	×	4	1	1' 30"	8	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

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
5

【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					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	0' 45"	2	FR	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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	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	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		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		0:01:00	
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull											
1)	50	×	1	3	0' 50"	6	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	×	3	3	1' 50"	3	FR	リカバリーフォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒	900	0:16:30	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
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	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング	100	0:03:00	
								レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる			
swim	100	×	8.5	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	850	0:14:52	
								奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン			
swim	50	×	4	1	1' 30"	8	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】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
5

【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					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	0' 50"	2	FR	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク / 12.5m フイあり	100	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1		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		0:01:00	
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull											
1)	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	1500mレースペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 T字ターン	150	0:02:45	
2)	100	×	3	3	1' 55"	3	FR	リカバリーフォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒	900	0:17:15	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
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' 50"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング	100	0:03:20	
								レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる			
swim	100	×	6.5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	650	0:12:28	
								奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン			
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	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									2700	1:23:48	



【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】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
5

【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					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	0' 55"	2	FR	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク /12.5m フイあり	100	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1		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		0:01:00	
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull											
1)	50	×	1	2	1' 00"	6	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	FR	リカバリーフォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒	600	0:12:30	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
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	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング	100	0:03:40	
								レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる			
swim	100	×	8	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	800	0:16:40	
								奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン			
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	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

【泳法注意】
 姿勢 & キャッチ
 【主観的強度】
 5

【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					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	FR	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	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	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3ローリング1ストローク ~ スイムストローク / 12.5m フイあり 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	FR	フォーム	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:30	
pull											
1)	50	×	1	2	1' 10"	6	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	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	FR	15m ローリング&トックプル ~ 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	0:03:40	
swim	100	×	7	1	2' 20"	4	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	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	

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
5

9~10

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:ノーボードキック	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	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	サイドキック(2ストローク1プレス)・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	100	0:04:20	
				1	2	0' 30"	1		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		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レースペース 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	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&トックフル ~ スイム 交互に縦のスクーリング	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	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