



【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<br>サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ              | 100      | 0:03:00 |  |
|       | 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<br>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      | 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)    | 100 | × | 1   | 2     | 1' 30" | 6      | FR  | 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒 ノーマルターン                     | 200      | 0:03:00 |  |
| 2)    | 200 | × | 2   | 2     | 3' 20" | 3      | FR  | フォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒 奇: ノーマル 偶: T字<br>1)→2)レストなし 2)→1)レストなし   | 800      | 0:13:20 |  |
| 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<br>レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる       | 100      | 0:03:00 |  |
| swim  | 200 | × | 6   | 1     | 3' 15" | 4      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒<br>奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン            | 1200     | 0:19:30 |  |
| swim  | 25  | × | 4   | 1     | 1' 20" | 8      | FR  | ハード<br>奇: ヘットアップ・ハード・イーザー/12.5m 偶: フローティングスタートハード/25m            | 100      | 0:05:20 |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                                                  |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                                                  | 3150     | 1:25:10 |  |



【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】  
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<br>サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ              | 100      | 0:03:00 |  |
|       | 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<br>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      | 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)    | 100 | × | 1   | 2     | 1' 40" | 6      | FR  | 1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 ノーマルターン                     | 200      | 0:03:20 |  |
| 2)    | 200 | × | 2   | 2     | 3' 40" | 3      | FR  | フォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 奇: ノーマル 偶: T字<br>1)→2)レストなし 2)→1)レストなし   | 800      | 0:14:40 |  |
| 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<br>レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる       | 100      | 0:03:00 |  |
| swim  | 200 | × | 5   | 1     | 3' 30" | 4      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒<br>奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン            | 1000     | 0:17:30 |  |
| swim  | 25  | × | 4   | 1     | 1' 20" | 8      | FR  | ハード<br>奇: ヘットアップ・ハード・イージー/12.5m 偶: フローティングスタートハード/25m            | 100      | 0:05:20 |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                                                  |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                                                  | 2950     | 1:24:50 |  |



【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】<br>姿勢 & キャッチ | 【強度】 |
| 【主観的強度】             | 1～2  |
| 5                   | 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  | サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ                  | 100      | 0:03:20 |  |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | 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      | 0:03:20 |  |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     | 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 |  |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 3      | FR  | レスト30秒                                       | 50       | 0:01:20 |  |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 5      | FR  | フォーム                                         | 50       | 0:01:20 |  |
| 3)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 7      | FR  | ↓ 1)よりスピードアップ                                | 50       | 0:01:20 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | ↓ 2)よりスピードアップ                                | 50       | 0:01:20 |  |
| pull  |     |   |     |       |        |        |     |                                              |          |         |  |
| 1)    | 100 | × | 1   | 2     | 1' 50" | 6      | FR  | 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒 ノーマルターン | 200      | 0:03:40 |  |
| 2)    | 200 | × | 2   | 1     | 3' 50" | 3      | FR  | フォーム HR～23回/10秒 ~14回/6秒 奇:ノーマル 偶:T字          | 400      | 0:07:40 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし                        |          |         |  |
| cho   | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー                                  | 150      | 0:04:00 |  |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 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            | 100      | 0:03:20 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる                        |          |         |  |
| swim  | 200 | × | 5   | 1     | 3' 45" | 4      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒                 | 1000     | 0:18:45 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン                          |          |         |  |
| swim  | 25  | × | 4   | 1     | 1' 30" | 8      | FR  | ハード                                          | 100      | 0:06:00 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 奇:ヘッドアップハード・イーザー/12.5m 偶:フローティングスタートハード/25m  |          |         |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                              |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                              | 2600     | 1:23:45 |  |



【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<br>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      | 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<br>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 |  |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒                                                           |          | 0:01:00 |  |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |                                                                  |          |         |  |
| 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)    | 100 | × | 1   | 2     | 2' 00" | 6      | FR  | 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒 ノーマルターン                     | 200      | 0:04:00 |  |
| 2)    | 200 | × | 2   | 1     | 4' 10" | 3      | FR  | フォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒 奇: ノーマル 偶: T字<br>1)→2)レストなし 2)→1)レストなし   | 400      | 0:08:20 |  |
| cho   | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー                                                      | 150      | 0:04:00 |  |
| 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<br>レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる       | 100      | 0:03:40 |  |
| swim  | 200 | × | 4   | 1     | 4' 05" | 4      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒<br>奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン            | 800      | 0:16:20 |  |
| swim  | 25  | × | 4   | 1     | 1' 30" | 8      | FR  | ハード<br>奇: ヘットアップ・ハード・イージー/12.5m 偶: フローティングスタートハード/25m            | 100      | 0:06:00 |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                                                  |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                                                  | 2400     | 1:23:40 |  |



【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  |
| 【主観的強度】   | 3～4  |
| 5         | 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                         | 100      | 0:04:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ                  | 100      | 0:04:00 |  |
|       | 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          | 100      | 0:04:00 |  |
|       |     |   | 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' 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)    | 100 | × | 1   | 2     | 2' 20" | 6      | FR  | 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒 ノーマルターン | 200      | 0:04:40 |  |
| 2)    | 200 | × | 1   | 2     | 5' 00" | 3      | FR  | フォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒 奇:ノーマル 偶:T字          | 400      | 0:10:00 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし                        |          |         |  |
| 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&ドッグプル ～ 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  | 150 | × | 5   | 1     | 3' 30" | 4      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 ラスト:150m        | 750      | 0:17:30 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン                          |          |         |  |
| swim  | 25  | × | 2   | 1     | 1' 30" | 8      | FR  | ハード                                          | 50       | 0:03:00 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 奇:ヘッドアップハード・イージー/12.5m 偶:フローティングスタートハード/25m  |          |         |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                              |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                              | 2250     | 1:24:40 |  |



【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

| 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      | 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      | FR  | 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先<br>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      | 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<br>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      | FR  | フォーム                                                                 | 50       | 0:01:40 |  |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 5      | FR  | ↓ 1) よりスピードアップ                                                       | 50       | 0:01:40 |  |
| 3)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 7      | FR  | ↓ 2) よりスピードアップ                                                       | 50       | 0:01:40 |  |
| pull  |     |   |     |       |        |        |     |                                                                      |          |         |  |
| 1)    | 50  | × | 1   | 2     | 1' 20" | 6      | FR  | 1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒 ノーマルターン                         | 100      | 0:02:40 |  |
| 2)    | 200 | × | 1   | 2     | 5' 40" | 3      | FR  | フォーム HR~23回/10秒 ~14回/6秒 奇: ノーマル 偶: T字<br>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      | 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<br>レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる           | 100      | 0:04:20 |  |
| swim  | 200 | × | 2.5 | 1     | 5' 40" | 4      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒<br>奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン                | 500      | 0:14:10 |  |
| swim  | 25  | × | 2   | 1     | 1' 30" | 8      | FR  | ハード<br>奇: ヘットアップ・ハード・イーザー/12.5m 偶: フローティングスタートハード/25m                | 50       | 0:03:00 |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                                                      |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                                                      | 1850     | 1:23:20 |  |