



【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	サイドキック(2ストローク1ブレス)・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 ブイあり	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	200	×	4.5	1	3' 15"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 ノーマルターン	900	0:14:37	
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											
1)	100	×	2	2	1' 35"	6	FR	1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	400	0:06:20	
2)	100	×	6	2	1' 40"	3	FR	リカバリーフォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒	1200	0:20:00	
								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			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3350	1:24:57	



【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	【強度】
【主観的強度】	1～2
5	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	～50	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	～50	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	～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	0:03:00	
	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 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	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	200	×	4.5	1	3' 30"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 ノーマルターン	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&ドッグプル ～ 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												
1)	100	×	2	2	1' 40"	6	75～85	FR	1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	400	0:06:40	
2)	100	×	5	2	1' 45"	3	60～70	FR	リカバリーフォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒	1000	0:17:30	
									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			
DOWN			1	1		1					0:15:00	
Total										3150	1:23:55	



【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	【強度】
【主観的強度】 5	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	サイドキック(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 プイあり	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	200	×	4	1	3' 45"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 ノーマルターン	800	0:15:00	
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&ドックプル ～ 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											
1)	100	×	2	2	1' 50"	6	FR	1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	400	0:07:20	
2)	100	×	4	2	1' 55"	3	FR	リカバリーフォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒	800	0:15:20	
								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			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2850	1:24:00	



【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 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 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	200	×	3	1	4' 05"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 ノーマルターン	600	0:12:15	
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&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	0:03:40	
swim											
1)	100	×	2	2	2' 00"	6	FR	1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	400	0:08:00	
2)	100	×	4	2	2' 05"	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 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	800	0:16:40	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2650	1:24:35	



【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 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 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	150	×	3	1	3'30"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 ノーマルターン	450	0:10:30	
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 レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40	
swim											
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	200	0:04:40	
2)	100	×	4	2	2'30"	3	FR	リカバリーフォーム HR～23回/10秒 ～14回/6秒	800	0:20:00	
								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			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2300	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	【強度】
【主観的強度】 5	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	～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 フイあり	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									レスト30秒			
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	150	×	3	1	4' 15"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 ノーマルターン	450	0:12:45	
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 交互に縦のスクーリング	100	0:04:20	
									レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる			
swim												
1)	50	×	1	2	1' 20"	6	75～85	FR	1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	100	0:02:40	
2)	100	×	3	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	600	0:17:00	
									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			
DOWN			1	1		1					0:15:00	
Total										1950	1:24:35	