



【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 |

| 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 | 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 | 800 | 0:13:00 | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 | |
| 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) | 50 | × | 3 | 2 | 0' 50" | 6 | FR | 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒 | 300 | 0:05:00 | |
| 2) | 100 | × | 7 | 2 | 1' 40" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 | 1400 | 0:23:20 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | 0:00:30 | |
| | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | 3300 | 1:24:30 | |



【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 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 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 | 200 | × | 3.5 | 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 | 700 | 0:12:15 | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 | |
| drill | 25 | × | 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 | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 2 | 0' 50" | 6 | FR | 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒 | 300 | 0:05:00 | |
| 2) | 100 | × | 7 | 2 | 1' 45" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 | 1400 | 0:24:30 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 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 | | 0:00:30 | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3200 | 1:24:55 | |



【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 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 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 | 0:11:30 | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 | |
| 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 | |
| swim | | | | | | | | レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 6 | FR | 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒 | 300 | 0:05:30 | |
| 2) | 100 | × | 6 | 2 | 1' 55" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 | 1200 | 0:23:00 | |
| | | | | | | | | 1)→2)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 | | | | | | | | | 2900 | 1:25:00 | |

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
5

| |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

[illegible]



【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 | 100 | 0:04:00 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 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 | 0:04:00 | |
| | 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 | 200 | × | 2.5 | 1 | 4'50" | 4 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 ノーマルターン | 500 | 0:12:05 | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:30 | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 2 | 2 | 1'10" | 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 | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 | 800 | 0:20:00 | |
| | | | | | | | | 1)→2)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 | 1:24:45 | |



【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 | 【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 | 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 | 100 | 0:04:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 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 | 0:04:20 | |
| | 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 | 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 | 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 | 150 | × | 3 | 1 | 4' 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 | 450 | 0:12:45 | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:40 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 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 | 0:04:20 | |
| | | | | | | | | 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 | 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' 55" | 3 | FR | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 | 600 | 0:17:30 | |
| | | | | | | | | 1)→2)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 | | | | | | | | | 1900 | 1:23:25 | |