



【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

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	~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 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 ブイあり 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	200	×	4	1	3' 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			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	~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													
1)	50	×	3	2	0' 50"	6	75~85	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	60~70	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 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												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

【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	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック				200	0:05:00		
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:05:20
	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	200	×	3.5	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				700	0:01:00
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	~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 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	75~85	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	60~70	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

【強度】	1~2
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5
	7~8
	9~10

C											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーボートキック 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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
				1	2	0' 30"	1	レスト30秒					0:01:00	
swim														
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	200	×	3	1	3' 50"	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				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	~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 ローリングしてから肘を曲げる				100	0:03:20
swim														
1)	50	×	3	2	0' 55"	6	75~85	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	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 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				1200	0:23:00
DOWN				1	1	1							0:15:00	
Total													2900	1:25:00



【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

【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

D														
		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	0:05:00		
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				100	0:05:20
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	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
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒					0:01:00		
swim														
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	200	×	3	1	4' 05"	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				600	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' 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 ローリングしてから肘を曲げる				100	0:03:40
swim														
1)	50	×	3	2	1' 00"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒				300	0:06:00
2)	100	×	5	2	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 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				1000	0:20:50
DOWN			1	1		1						0:15:00		
Total												2700	1:25:25	



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 水の捉え方  
 實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
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	5
	7~8
	9~10

## E

		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	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	～50 FR サトキック(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	200	×	2.5	1	4' 50"	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	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	～50 FR 15m ローリング&ドックプル～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	0:03:40
swim									
1)	50	×	2	2	1' 10"	6	75～85 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	60～70 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 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	800	0:20:00
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

【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	サトキック(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 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	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	×	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	~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	0:04:20
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' 55"	3	60~70	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