



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 實戦への対応力の向上  
 乳酸除去能力の向上  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーポート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ				100 0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイド・キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100 0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク				100 0:03:40
swim													
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識				100 0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				100 0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				100 0:01:40
	レストなし												
pull	100	×	6	1	1' 30"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ				600 0:09:00
swim	400	×	2.5	1	6' 00"	5	70~80	FR	↓T字ターン				1000 0:15:00
	1 1 0' 30" 1 レスト30秒												
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー					0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	フローティングスタート ~ ハート				100 0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1							100 0:02:00
Total													2600 0:59:30



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 実戦への対応力の向上  
 乳酸除去能力の向上  
 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・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

B													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				100 0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100 0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク				100 0:04:00
swim													
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識				100 0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				100 0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				100 0:01:50
	レストなし												
pull	100	×	5	1	1' 40"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ				500 0:08:20
swim	400	×	2	1	6' 40"	5	70~80	FR	↓T字ターン ラスト:150m				800 0:13:20
	1 1 0' 30" 1 レスト30秒												
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				0:04:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	-	FR	フローティングスタート ~ ハート				100 0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1							100 0:02:00
Total													2300 0:59:00



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 実戦への対応力の向上  
 乳酸除去能力の向上  
 速い 比較的持続できる

【強度】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

C													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				100 0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100 0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク				100 0:04:00
swim													
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識				100 0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				100 0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				100 0:02:00
	レストなし												
pull	100	×	4	1	1' 50"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ				400 0:07:20
swim	400	×	2	1	7' 20"	5	70~80	FR	↓T字ターン				800 0:14:40
	1 1 0' 30" 1 レスト30秒												0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	-	FR	フローティングスタート ~ ハート				100 0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1							100 0:02:00
Total													2200 0:59:30



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 実戦への対応力の向上  
 乳酸除去能力の向上  
 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・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

D													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				100 0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100 0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク				100 0:04:20
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識				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
	レストなし												
pull	100	×	4	1	2' 00"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ				400 0:08:00
swim	400	×	2	1	8' 00"	5	70~80	FR	↓T字ターン				800 0:16:00
	1 1 0' 30" 1 レスト30秒												
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	-	FR	フローティングスタート ~ ハート				50 0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1							100 0:02:00
Total													2000 0:58:10



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 実戦への対応力の向上  
 乳酸除去能力の向上  
 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・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

E													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				100 0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100 0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク				100 0:04:40
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識				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
	レストなし												
pull	50	×	6	1	1' 05"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ				300 0:06:30
swim	400	×	2	1	8' 40"	5	70~80	FR	↓T字ターン				800 0:17:20
	1 1 0' 30" 1 レスト30秒												
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 10"	8	-	FR	フローティングスタート ~ ハート				50 0:02:20
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00	
Total											1900	0:59:40	



【テーマ】強化期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 実戦への対応力の向上  
 乳酸除去能力の向上  
 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・タイミング  
 【主観的強度】  
 5

F													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				100 0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100 0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク・1キックローリング・ストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク				100 0:04:40
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム キックとローリング・ストロークのタイミングを意識				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
	レストなし												
pull	50	×	5	1	1' 10"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 パドル+ブイ				250 0:05:50
swim	400	×	1.8	1	9' 20"	5	70~80	FR	↓T字ターン ラスト:300m				700 0:16:20
	1 1 0' 30" 1 レスト30秒												
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				0:03:20
swim	25	×	2	1	1' 10"	8	-	FR	フローティングスタート ~ ハート				50 0:02:20
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00	
Total											1750	0:58:30	