



【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

【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	FR	ノーボードキック 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	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	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 ブイあり 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	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	100	0:01:40	
								レストなし			
swim	400	×	4	1	6' 00"	5	FR	1500mレースペース HR24～27回/10秒	1600	0:24:00	
								25m中に1回ヘットアップを入れる			
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	FR	37.5m ハート 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2800	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

【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

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	ノーボードキック ヒート板なし 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											
swim	400	×	3.3	1	6' 40"	5	70～80 FR	1500mレースペース HR24～27回/10秒 ラスト:100m	1300	0:21:40	
25m中に1回ヘッドアップを入れる											
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	～50 CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	80～ FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン	150	0:04:30	
DOWN											
100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total									2500	0:59:00	

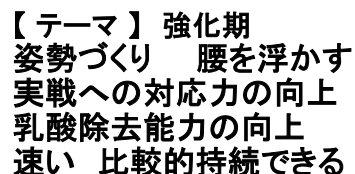


【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
乳酸除去能力の向上
速い 比較的持続できる

【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

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 ノーボードキック ヒート板なし 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											
swim	400	×	2.8	1	7' 20"	5	70～80	FR 1500mレースペース HR24～27回/10秒 ラスト:300m	1100	0:20:10	
25m中に1回ヘッドアップを入れる											
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	80～	FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン	150	0:05:00	
DOWN											
100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total									2300	0:59:10	



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

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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	ノーボードキック ビート板なし 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ブレス 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 ブイあり 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													
swim	400	×	2.75	1	8' 00"	5	70～80	FR	1500mレースペース HR24～27回/10秒 ラスト:300m			1100	0:22:00
25m中に1回ヘットアップを入れる													
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	～50	CHO	好きな種目でリカハリー			150	0:04:00
swim	50	×	3	1	1' 40"	8	80～	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン			150	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2150	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

【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

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	ノーボードキック ヒート板なし 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											
swim	400	×	2.5	1	8' 40"	5	70～80 FR	1500mレースペース HR24～27回/10秒	1000	0:21:40	
25m中に1回ヘッドアップを入れる											
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	～50 CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30	
swim	50	×	2	1	1' 50"	8	80～ FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン	100	0:03:40	
DOWN											
100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total									2000	0:59:50	



【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

【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

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 ノーボードキック ビート板なし 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 ブイあり 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											
swim	400	×	2.25	1	9' 30"	5	70～80	FR 1500mレースペース HR24～27回/10秒 ラスト:100m	900	0:21:22	
25m中に1回ヘッドアップを入れる											
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim	50	×	2	1	1' 50"	8	80～	FR 37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン	100	0:03:40	
DOWN											
100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total									1850	0:58:33	