



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦・レースペースへの対応力の向上
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' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1		ワンハントストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる		0:01:30	
swim								レスト30秒			
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	100	0:01:50	
swim											
1)	100	×	5	1	1' 35"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:07:55	
2)	200	×	4	1	3' 10"	5	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ T字ターン	800	0:12:40	
			1	1	0' 30"	1		1) → 2) レスト30秒		0:00:30	
pull	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	600	0:10:00	
								ノーマルターン			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	奇数: 12.5m 顔上げハード 偶数: フローティングスタート ハード 25m	150	0:03:00	
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3150	1:24:45	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦・レースペースへの対応力の向上
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	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 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' 50"	2	FR	ワンハントスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1		ワンハントストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	フォーム	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	100	0:02:00	
swim											
1)	100	×	4	1	1' 40"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:06:40	
2)	200	×	4	1	3' 20"	5	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ T字ターン	800	0:13:20	
			1	1	0' 30"	1		1) → 2) レスト30秒		0:00:30	
pull	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	600	0:10:30	
								ノーマルターン			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	奇数: 12.5m 顔上げハード 偶数: フローティングスタート ハード25m	150	0:03:00	
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3050	1:25:10	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦・レースペースへの対応力の向上
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

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 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' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:40	
			1	3	0' 30"	1		ワンハントストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	FR	フォーム	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	100	0:02:10	
swim											
1)	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	300	0:05:30	
2)	200	×	3.5	1	3' 40"	5	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ T字ターン	700	0:12:50	
			1	1	0' 30"	1		1) → 2) レスト30秒		0:00:30	
pull	200	×	2.5	1	3' 50"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	500	0:09:35	
								ノーマルターン			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	2	3	0' 40"	9	FR	奇数: 12.5m 顔上げハード 偶数: フローティングスタート ハード 25m	150	0:04:00	
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00	
										0:15:00	
Total									2750	1:25:25	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦・レースペースへの対応力の向上
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	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	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	0:03:40	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		ワンハントストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	FR	フォーム	100	0:02:20	
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	100	0:02:20	
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	100	0:02:20	
swim											
1)	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	300	0:06:00	
2)	200	×	3	1	4' 00"	5	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ T字ターン	600	0:12:00	
			1	1	0' 30"	1		1) → 2) レスト30秒		0:00:30	
pull	200	×	2.5	1	4' 15"	3	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 フイのみ ノーマルターン	500	0:10:37	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	FR	奇数: 12.5m 顔上げハード 偶数: フローティングスタート ハード 25m	100	0:02:40	
2)	50	×	1	1	1' 45"	2	FR	リカバリー HR～22回/10秒 ～14回/6秒	50	0:01:45	
										0:15:00	
Total									2550	1:25:23	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦・レースペースへの対応力の向上
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 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	ワンハントスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
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	
swim											
1)	100	×	4	1	2' 20"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:09:20	
2)	200	×	2	1	4' 40"	5	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ T字ターン	400	0:09:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
pull	150	×	3	1	3' 40"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	450	0:11:00	
								ノーマルターン			
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	FR	奇数: 12.5m顔上げハード 偶数: フローティングスタート ハード25m	100	0:02:40	
2)	50	×	1	1	1' 45"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	50	0:01:45	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2250	1:24:25	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
実戦・レースペースへの対応力の向上
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

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 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	ワンハントスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハントストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:20	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
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	
swim											
1)	100	×	3	1	2' 50"	5	FR	レースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	300	0:08:30	
2)	200	×	2	1	5' 40"	5	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ T字ターン	400	0:11:20	
			1	1	0' 30"	1		1) → 2) レスト30秒		0:00:30	
pull	100	×	3	1	2' 55"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	300	0:08:45	
								ノーマルターン			
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	奇数: 12.5m 顔上げハード 偶数: フローティングスタート ハード25m	100	0:03:00	
2)	50	×	1	1	2' 00"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	50	0:02:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1900	1:25:15	