



【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 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' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 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	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
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	200	×	6	1	3' 10"	5	FR	レースペース T字ターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	1200	0:19:00	
pull	100	×	7	1	1' 40"	3	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 プイのみ ノーマルターン	700	0:11:40	
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	1:24:20	



【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 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' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 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	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1		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	200	×	6	1	3' 20"	5	FR	レースペース T字ターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	1200	0:20:00	
pull	100	×	6	1	1' 45"	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	600	0:10:30	
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顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート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	1:24:40	



【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 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' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 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	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:03:40	
			1	3	0' 30"	1		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	200	×	5	1	3' 40"	5	FR	レースペース T字ターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	1000	0:18:20	
pull	100	×	5	1	1' 55"	3	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ ノーマルターン	500	0:09:35	
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顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート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	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2750	1:24:55	



【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 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 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	ワンハンドストローク(ブイ・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)	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	200	×	5	1	4' 00"	5	FR	レースペース T字ターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	1000	0:20:00	
pull	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ ノーマルターン	400	0:08:40	
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顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート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									2550	1:24:55	



【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 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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 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	ワンハンドストローク(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	200	×	4	1	4' 40"	5	FR	レースペース T字ターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	800	0:18:40	
pull	100	×	4.5	1	2' 30"	3	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 プイのみ ノーマルターン	450	0:11:15	
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	1:24:10	



【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

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 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	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 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	ワンハンドストローク(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	200	×	3	1	5' 40"	5	FR	レースペース T字ターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	600	0:17:00	
pull	50	×	7	1	1' 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 ノーマルターン	350	0:10:30	
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									1850	1:23:40	