



【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	1	0' 55"	2	FR	フォーム	50	0:00:55	
2)	50	×	1	1	0' 55"	4	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:00:55	
3)	50	×	1	1	0' 55"	6	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:00:55	
4)	50	×	1	1	0' 55"	8	FR	↓3)よりスピードアップ	50	0:00:55	
pull	100	×	7	1	1' 40"	3	FR	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	700	0:11:40	
swim	200	×	7	1	3' 15"	5	FR	レースペース HR25～28回/10秒 15～17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘッドアップ	1400	0:22:45	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3100	1:24:15	



【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	1	1' 00"	2	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	50	×	1	1	1' 00"	4	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
4)	50	×	1	1	1' 00"	8	FR	↓3)よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	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	
swim	200	×	7	1	3' 20"	5	FR	レースペース HR25～28回/10秒 15～17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘッドアップ	1400	0:23:20	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	1:24:00	



【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(フイ・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	1	1' 05"	2	FR	フォーム	50	0:01:05	
2)	50	×	1	1	1' 05"	4	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:05	
3)	50	×	1	1	1' 05"	6	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:05	
4)	50	×	1	1	1' 05"	8	FR	↓3)よりスピードアップ	50	0:01:05	
pull	100	×	5.5	1	1' 55"	3	FR	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	550	0:10:32	
swim	200	×	6	1	3' 40"	5	FR	レースペース HR25～28回/10秒 15～17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘッドアップ	1200	0:22:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	100	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2750	1:24:22	

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
5

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	～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	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	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	～50	FR	ワンハントスカーリング 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	～50	FR	ワンハントストローク(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)	25	×	1	1	0' 40"	2	50～60	FR	フォーム	25	0:00:40	
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	60～70	FR	↓ 1) よりスピードアップ	25	0:00:40	
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	70～80	FR	↓ 2) よりスピードアップ	25	0:00:40	
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	80～	FR	↓ 3) よりスピードアップ	25	0:00:40	
pull	100	×	5	1	2' 05"	3	60～70	FR	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	0:10:25	
swim	200	×	5.5	1	4' 00"	5	75～85	FR	レースペース HR25～28回/10秒 15～17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘットアップ	1100	0:22:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	—	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	100	0:04:40	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											2500	1:24:35



【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	1	0' 50"	2	FR	フォーム	25	0:00:50	
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:50	
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50	
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	FR	↓3)よりスピードアップ	25	0:00:50	
pull	100	×	3	1	2' 55"	3	FR	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	300	0:08:45	
swim	200	×	4	1	5' 50"	5	FR	レースペース HR25～28回/10秒 15～17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン 25m中に1回ヘッドアップ	800	0:23:20	
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50	
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	50	0:02:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:24:05	