

5

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	～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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	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	～50	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	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30	
swim												
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70	FR	フォーム	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	
swim												
1)	50	×	3	2	0' 45"	8	85～	FR	ハード ノーマルターン	300	0:04:30	
2)	100	×	5	2	1' 35"	5	75～85	FR	1500mレースペース ノーマルターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	1000	0:15:50	
3)	25	×	8	1	0' 40"	2	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:05:20	
			1	1	1' 00"	1			レスト1分		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
pull	100	×	7.5	1	1' 40"	3	60～70	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	750	0:12:30	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											3200	1:25:30



【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	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング 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		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)	50	×	3	2	0' 50"	8	FR	ハード ノーマルターン	300	0:05:00	
2)	100	×	5	2	1' 40"	5	FR	1500mレースペース ノーマルターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	1000	0:16:40	
3)	25	×	8	1	0' 40"	2	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:05:20	
			1	1	0' 50"	1		レスト50秒		0:00:50	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
pull	100	×	6	1	1' 50"	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	600	0:11:00	
								ノーマルターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3050	1:25:40	



【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(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	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)	50	×	3	2	0' 55"	8	FR	ハード ノーマルターン	300	0:05:30	
2)	100	×	4	2	1' 50"	5	FR	1500mレースペース ノーマルターン HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:14:40	
3)	25	×	6	1	0' 40"	2	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
			1	1	1' 05"	1		レスト1分05秒		0:01:05	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
pull	100	×	6	1	1' 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 ノーマルターン	600	0:11:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	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 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(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)	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)	50	×	2	2	0' 55"	8	FR	ハード ノーマルターン	200	0:03:40	
2)	100	×	4	2	2' 00"	5	FR	1500mレースペース ノーマルターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	800	0:16:00	
3)	25	×	6	1	0' 45"	2	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30	
			1	1	1' 10"	1		レスト1分10秒		0:01:10	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
pull	100	×	4.5	1	2' 05"	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	450	0:09:22	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2550	1:25:12	



【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	～50	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	～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	0:04:00	
	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(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	60～70	FR フォーム	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	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 05"	8	85～	FR ハート ノーマルターン	200	0:04:20	
2)	100	×	4	2	2' 20"	5	75～85	FR 1500mレースペース ノーマルターン HR25～28回/10秒 15～17回/6秒	800	0:18:40	
3)	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:04:30	
			1	1	1' 00"	1		レスト1分		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
pull	50	×	7	1	1' 15"	3	60～70	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	0:08:45	
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2300	1:25:35	

