



【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	【強度】
【主観的強度】	1～2
5	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	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' 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(フイ・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	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	×	1	2	1' 30"	8	FR	ハード ノーマルターン	200	0:03:00	
2)	200	×	3	2	3' 10"	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	1200	0:19:00	
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' 40"	1		レスト40秒		0:00:40	
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	×	6.5	1	1' 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	650	0:10:50	
								ノーマルターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3200	1:25:10	

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	〜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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30	
swim												
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60〜70	FR	フォーム	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	
swim												
1)	100	×	1	2	1' 35"	8	85〜	FR	ハード ノーマルターン	200	0:03:10	
2)	200	×	3	2	3' 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	1200	0:20:00	
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	0' 25"	1			レスト25秒		0:00:25	
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	×	5	1	1' 50"	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	500	0:09:10	
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											3050	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

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)	100	×	1	2	1' 45"	8	FR	ハード ノーマルターン	200	0:03:30	
2)	200	×	2	2	3' 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	800	0:14:40	
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' 35"	1		レスト35秒		0:00:35	
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	×	6.5	1	1' 55"	3	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 フイのみ ノーマルターン	650	0:12:28	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:25:13	



【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)	100	×	1	2	1' 50"	8	FR	ハード ノーマルターン	200	0:03:40	
2)	200	×	2	2	4' 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	0' 40"	1		レスト40秒		0:00:40	
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	1:24:43	



【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											
1)	100	×	1	2	2' 10"	8	FR	ハード ノーマルターン	200	0:04:20	
2)	200	×	2	2	4' 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	800	0:18:40	
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	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
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	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	1:25:05	



【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	~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	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR フォーム	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR ↓1) よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR ↓2) よりスピードアップ	50	0:01:40	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 20"	8	85~	FR ハード ノーマルターン	100	0:02:40	
2)	150	×	2	2	4' 15"	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	600	0:17:00	
3)	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
			1	1	0' 50"	1		レスト50秒		0:00:50	
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50	
pull	50	×	7	1	1' 30"	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	350	0:10:30	
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1900	1:25:30	