



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
 姿勢 & キャッチ  
 【主観的強度】  
 5

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:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 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' 45"	2	~50	FR					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 レスト30秒				100	0:03:20
	1		3	0' 30"		1							0:01:30	
swim														
1)	50	×	1	1	0' 55"	2	50~60	FR	フォーム				50	0:00:55
2)	50	×	1	1	0' 55"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ				50	0:00:55
3)	50	×	1	1	0' 55"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ				50	0:00:55
4)	50	×	1	1	0' 55"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ				50	0:00:55
pull	200	×	3.5	1	3' 20"	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				700	0:11:40
swim	100	×	15	1	1' 35"	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回ヘッドアップ。				1500	0:23:45
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													0:15:00	
Total													3200	1:25:15



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 水の捉え方  
実戦・レース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 【主觀的強度】

【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												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:ノーホートキック 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	サイトキック(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 レスト30秒					100	0:03:20	
	1		3	0' 30"		1								0:01:30		
swim	1)	50	×	1	1	1' 00"	2	50~60	FR	フォーム					50	0:01:00
	2)	50	×	1	1	1' 00"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ					50	0:01:00
	3)	50	×	1	1	1' 00"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ					50	0:01:00
	4)	50	×	1	1	1' 00"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ					50	0:01:00
pull	200	×	3	1	3' 30"	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					600	0:10:30	
swim	100	×	14.5	1	1' 40"	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回ヘッドアップ。					1450	0:24:10	
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	ハート 奇数:フローテイングスタート 偶数:ノーマルスタート					100	0:04:00	
DOWN				1	1	1								0:15:00		
Total														3050	1:24:50	



【テーマ】強化期  
姿勢づくり 水の捉え方  
実戦・レース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】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
5	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	~50	FR	奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 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	~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' 55"	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 レスト30秒					100	0:03:40	
	1		3	0' 30"		1								0:01:30		
swim	1)	50	×	1	1	1' 05"	2	50~60	FR	フォーム					50	0:01:05
	2)	50	×	1	1	1' 05"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ					50	0:01:05
	3)	50	×	1	1	1' 05"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ					50	0:01:05
	4)	50	×	1	1	1' 05"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ					50	0:01:05
pull	200	×	2.75	1	3' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ ラスト:150m ノーマルターン					550	0:10:33	
swim	100	×	12.5	1	1' 50"	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回ヘッドアップ。					1250	0:22:55	
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	ハート 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														2800	1:25:17	



【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

【強度】	
1~2	
3~4	
5~6	
7~8	
9~10	

【泳法注意】  
 姿勢 & キャッチ  
 【主観的強度】  
 5

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:ノーホート・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	サイト・キック(2ストローク1フレス)・右・左/1本ずつ		100	0:03:40	
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	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 レスト30秒		100	0:04:00	
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	200	×	2.5	1	4' 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	0:10:12	
swim	100	×	12	1	2' 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回ヘッドアップ		1150	0:23:00	
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	ハート・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						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

【强度】	1~2
	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

  

【泳法注意】	姿勢 & キャッチ
	【主観的強度】
	5
	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:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先			100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
	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(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	FR	フォーム			25	0:00:40	
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	FR	↓1)よりスピードアップ			25	0:00:40	
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	FR	↓2)よりスピードアップ			25	0:00:40	
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	FR	↓3)よりスピードアップ			25	0:00:40	
pull	150	×	3	1	3' 30"	3	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			450	0:10:30	
swim	100	×	10	1	2' 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			1000	0:23:20	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ			100	0:03:00	
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	-	FR	ハート 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											2250	1:24:50	



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

  

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ

  

【主観的強度】
5

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:ノーポート・キック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先			100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	サイト・キック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ			100	0:04:20	
	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/草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 レスト30秒			100	0:04:20	
	1		3		0' 30"	1							0:01:30	
swim														
1)	25	×	1	1	0' 50"	2	50~60	FR	フォーム			25	0:00:50	
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ			25	0:00:50	
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ			25	0:00:50	
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ			25	0:00:50	
pull	200	×	2	1	5' 55"	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				400	0:11:50
swim	100	×	7.5	1	2' 55"	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回ヘッドアップ				750	0:21:52
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	1:25:42	