



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
有酸素能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】

3

【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00	
								外側に動かすときの掌の向きと肘の向き			
								肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える			
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドッグプル&ローリング キックあり	100	0:03:20	
								縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる			
			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 スカーリングを意識	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	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ	800	0:13:20	
swim	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	↓ スイム プルのボディポジション・ストロークを意識	800	0:13:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
								最後まで一定のペースと強度を意識して！			
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	6	0' 20"	9	FR	ハード 1本1本最大努力！	150	0:02:00	
2)	50	×	1	6	1' 30"	1	FR	リカバリー 呼吸を整える	300	0:09:00	
								腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング			
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	1:25:00	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
有酸素能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】

3

【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' 50"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:20	
								外側に動かすときの掌の向きと肘の向き			
								肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える			
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドックプル&ローリング キックあり	100	0:03:20	
								縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる			
			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 スカーリングを意識	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	×	7	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22～25回～/10秒 12～15回/6秒 プイのみ	700	0:12:15	
swim	100	×	7.5	1	1' 45"	3	FR	↓ スイム プルのボディポジション・ストロークを意識	750	0:13:08	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
								最後まで一定のペースと強度を意識して！			
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	6	0' 20"	9	FR	ハード 1本1本最大努力！	150	0:02:00	
2)	50	×	1	6	1' 30"	1	FR	リカバリー 呼吸を整える	300	0:09:00	
								腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング			
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2850	1:25:02	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
有酸素能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
3

【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:40	
								外側に動かすときの掌の向きと肘の向き			
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	100	0:03:40	
								ドッグプル&ローリング キックあり			
			1	3	0' 30"	1		縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる		0:01:30	
								レスト30秒			
swim											
1)	50	×	1	1	1' 05"	2	FR	フォーム スカーリングを意識	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 swim	100	×	7	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22～25回～/10秒 12～15回/6秒 プイのみ	700	0:13:25	
	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	↓ スイム プルのボディポジション・ストロークを意識	600	0:11:30	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
								最後まで一定のペースと強度を意識して！			
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	6	0' 25"	9	FR	ハート 1本1本最大努力！	150	0:02:30	
2)	50	×	1	5	1' 35"	1	FR	リカバリー 呼吸を整える	250	0:07:55	
								腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング			
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2650	1:25:00	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
有酸素能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】

3

【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40	
								外側に動かすときの掌の向きと肘の向き			
								肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える			
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ドッグプル&ローリング キックあり	100	0:04:00	
								縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる			
			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 スカーリングを意識	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	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 フイのみ	600	0:12:30	
swim	100	×	6.5	1	2' 05"	3	FR	↓ スイム プルのボディポジション・ストロークを意識	650	0:13:33	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
								最後まで一定のペースと強度を意識して！			
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	×	1	6	0' 30"	9	FR	ハード 1本1本最大努力！	150	0:03:00	
2)	50	×	1	5	1' 40"	1	FR	リカバリー 呼吸を整える	250	0:08:20	
								腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング			
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	1:25:02	

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
3

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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない				100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ				100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識				100	0:04:00
									外側に動かすときの掌の向きと肘の向き					
									肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える					
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング キックあり				100	0:04:00
									縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる					
				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 スカーリングを意識				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	×	6	1	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				600	0:14:00
swim	100	×	5.5	1	2' 20"	3	60~75	FR	↓ スイムプルのボディポジション・ストロークを意識				550	0:12:50
				1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒					0:00:30
									最後まで一定のペースと強度を意識して！					
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	×	1	4	0' 30"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力！				100	0:02:00
2)	50	×	1	4	1' 45"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える				200	0:07:00
									腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング					
									レストなし					
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													1950	1:24:50



【テーマ】
姿勢づくり 水の捉え方
有酸素能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】

3

【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20	
								外側に動かすときの掌の向きと肘の向き			
								肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える			
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ドッグプル&ローリング キックあり	100	0:04:20	
								縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる			
			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 スカーリングを意識	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 swim	100	×	5	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ	500	0:14:35	
	100	×	4.5	1	2' 55"	3	FR	↓スイムプルのボディポジション・ストロークを意識	450	0:13:07	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
								最後まで一定のペースと強度を意識して！			
cho	25	×	4	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:40	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	9	FR	ハード 1本1本最大努力！	50	0:01:30	
2)	50	×	1	2	2' 00"	1	FR	リカバリー 呼吸を整える	100	0:04:00	
								腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング			
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1700	1:25:02	