



【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

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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	
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)	75	×	1	6	2' 00"	1	FR	リカバリー 呼吸を整える	450	0:12:00	
								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			
pull	200	×	4	1	3' 20"	3	FR	一定ペース HR22～25回～/10秒 12～15回/6秒 ブイのみ	800	0:13:20	
swim	100	×	9	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	900	0:15:00	
			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！			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3100	1:25:40	

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

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	~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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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	~50	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	~50	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	50~60	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	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	
swim												
1)	25	×	1	6	0' 25"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力!	150	0:02:30	
2)	100	×	1	6	2' 05"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える	600	0:12:30	
									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			
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ	800	0:14:00	
swim	100	×	6.5	1	1' 45"	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	650	0:11:22	
			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!			
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											3000	1:25:02

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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	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	~50	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	~50	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	0' 55"	2	~50	FR	ドックプル&ローリング キックあり	100		0:03:40
									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' 05"	2	50~60	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	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
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)	75	×	1	6	2' 10"	1	~50	FR	リハビリー 呼吸を整える	450		0:13:00
									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			
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 フイのみ	600		0:11:30
swim	100	×	6.5	1	1' 55"	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	650		0:12:28
				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!			
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total										2650		1:25:37

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

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	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	~50	FR	ノーボートキック けのび姿勢をキープ		100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識 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		100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング キックあり 縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる		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 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
swim												
1)	25	×	1	5	0' 30"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力!		125	0:02:30
2)	75	×	1	5	2' 15"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える 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		375	0:11:15
pull swim	200	×	3	1	4' 10"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 フイのみ		600	0:12:30
	100	×	7	1	2' 05"	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		700	0:14:35
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!			0:00:30
DOWN	1			1		1						
Total											2500	1:25:50

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

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 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	100	0:04:00												
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドックプル&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														
									レスト30秒														
swim				1	3	0' 30"	1				0:01:30												
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												
swim																							
1)	25	×	1	4	0' 40"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力!	100	0:02:40												
2)	75	×	1	4	2' 20"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える 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	300	0:09:20												
pull	200	×	3	1	4' 40"	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 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30												
DOWN	1			1	1						0:15:00												
Total										2250	1:24:50												

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

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	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	~50	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	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20	
									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	~50	FR	ドッグプル&ローリング キックあり	100	0:04:20	
swim									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	
	1)	25	×	1	1	0' 50"	2	50~60	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	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	
swim												
1)	25	×	1	3	0' 45"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力!	75	0:02:15	
2)	75	×	1	3	2' 45"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える	225	0:08:15	
									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			
pull	200	×	2	1	5' 45"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 フイのみ	400	0:11:30	
swim	100	×	5.5	1	2' 50"	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	0:15:35	
			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!			
DOWN			1	1		1					0:15:00	
Total										1900	1:25:45	