



【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	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える ドッグプル&ローリング キックあり		100	0:03:20
			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 レスト30秒			0:01:30
swim												
1)	50	×	1	1	0' 55"	2	50~60	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	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
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	~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		450	0:12:00
pull	200	×	4	1	3' 20"	3	60~75	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	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		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



【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

## 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/ピート版は沈めない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR ノーホートキック 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 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える トックプル&ローリング キックあり	100	0:03:20
			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 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
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	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	600	0:12:30
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	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	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 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								3000	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

【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】  
4

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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホートキック 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 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き				100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える トックプル&ローリング キックあり				100	0:03:40
			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 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	ハート 1本1本最大努力！				150	0:03:00
2)	75	×	1	6	2' 10"	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				450	0:13:00
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 プイのみ				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 最後まで一定のペースと強度を意識して！					0:00:30
DOWN													0:15:00	
Total													2650	1:25:37



【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

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/ピート版は沈めない				100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーホートキック 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				100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える ドッグプル&ローリング キックあり				100	0:04:00
			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 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	ハート 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	200	×	3	1	4' 10"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				600	0:12:30
swim	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 1)→2)レスト30秒				700	0:14:35
			1	1	0' 30"	1			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													2500	1:25:50



【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	【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーホートキック 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			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える トックプル&ローリング キックあり			100	0:04:00
			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 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	4	0' 40"	9	-	FR	ハート 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 1)→2)レスト30秒			550	0:12:50
			1	1	0' 30"	1			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



【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

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】

强度
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

			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/ピード版は沈めない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR ノーホードキック 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 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える トックプル&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	0:04:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim	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 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	225	0:08:15
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 プイのみ	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 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									1900	1:25:45