



【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  
【主觀的強度】

【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/ビート版は沈めない				100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーホードキック 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)	100	×	4	1	1' 40"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒				400	0:06:40
2)	200	×	2	1	3' 20"	3	60~75	FR	↓100mのストローク数・タイムのキープ				400	0:06:40
				1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒					0:00:30	
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 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	×	4.5	1	3' 20"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				900	0:15:00
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)	100	×	3	1	1' 45"	3	FR 一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	300	0:05:15
2)	200	×	2	1	3' 30"	3	FR ↓100mのストローク数・タイムのキープ	400	0:07:00
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30
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)	75	×	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	450	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
DOWN		1	1		1				0:15:00
Total								2900	1:25:55



【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
姿勢 & キャッチ	3~4
【主観的強度】	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	~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)	100	×	3	1	1' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒		300	0:05:45
2)	200	×	2	1	3' 50"	3	60~75	FR	↓100mのストローク数・タイムのキープ		400	0:07:40
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒			0:00:30
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	×	2.75	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 ラスト:150m		550	0:10:33
DOWN			1	1		1						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	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	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	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	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	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
swim													
1)	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒				300	0:06:15
2)	200	×	2	1	4' 10"	3	FR	↓ 100mのストローク数・タイムのキープ				400	0:08:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒					0:00:30
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	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				375	0:11:15
pull	200	×	3	1	4' 10"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				600	0:12:30
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

【強度】	
1~2	【泳法注意】
3~4	姿勢 & キャッチ
5~6	【主観的強度】
7~8	4
9~10	7~8

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 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)	100	×	3	1	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒				300	0:07:00
2)	200	×	1.5	1	4' 40"	3	60~75	FR	↓ 100mのストローク数・タイムのキープ				300	0:07:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒					0:00:30
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	×	2.75	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 ラスト:150m				550	0:12:50
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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
姿勢 & キャッチ	5~6
【主観的強度】	7~8
	9~10
	4

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/ピート版は沈めない				100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	ノーホートキック 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				100	0:04:20
			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)	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)	100	×	3	1	2' 50"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒				300	0:08:30
2)	200	×	1	1	5' 45"	3	60~75	FR	↓ 100mのストローク数・タイムのキープ				200	0:05:45
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒					0:00:30
swim														
1)	25	×	1	3	0' 45"	9	-	FR	ハート 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 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	150	×	3	1	4' 15"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				450	0:12:45
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													1900	1:25:40