

**【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

[illegible]



【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/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			
	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			
								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	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	ハード 1本1本最大努力!	150	0:02:30	
2)	75	×	1	6	2' 05"	1	FR	リハビリ 呼吸を整える	450	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	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	

【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

[illegible]

【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

[illegible]

【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

[illegible]

【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 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	0:05:00	
											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	
	25	×	4	1	1' 05"	2	～50	FR	外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	100	0:04:20	
									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			
swim				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			
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
pull	150	×	3	1	4' 15"	3	60～75	FR	腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	450	0:12:45	
									レストなし			
DOWN				1	1	1					0:15:00	
	Total									1900	1:25:40	