



【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 | 200 | × | 4 | 1 | 3' 20" | 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 | × | 10 | 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 | 1000 | 0:16:40 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | 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 | × | 2 | 4 | 0' 40" | 9 | FR | ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート | 200 | 0:05:20 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 30" | 1 | FR | リカバリー 呼吸を整える | 150 | 0:04:30 | |
| | | | | | | | | 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 | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3050 | 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 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 | |
| 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 | × | 9 | 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 | 900 | 0:15:45 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | 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 | × | 2 | 3 | 0' 40" | 9 | FR | ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート | 150 | 0:04:00 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 30" | 1 | FR | リカバリー 呼吸を整える | 150 | 0:04:30 | |
| | | | | | | | | 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 | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2900 | 1:25:35 | |



【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 | | | |
| | | | | | | | | 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 | FR | ドッグプル&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 | 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 | 200 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 3 | 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 | × | 9.5 | 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 | 950 | 0:18:12 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | 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 | × | 2 | 3 | 0' 45" | 9 | FR | ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート | 150 | 0:04:30 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | 1 | FR | リカバリー 呼吸を整える | 100 | 0:03:00 | |
| | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | 2700 | 1:25:32 | |



【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 | 【強度】 |
| 【主観的強度】 | 1～2 |
| 3 | 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 | 200 | × | 3 | 1 | 4' 05" | 3 | FR | 一定ペース HR22～25回～/10秒 12～15回/6秒 フイのみ | 600 | 0:12:15 | |
| swim | 100 | × | 8.5 | 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 | 850 | 0:17:43 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | 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 | × | 2 | 3 | 0' 45" | 9 | FR | ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート | 150 | 0:04:30 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | 1 | FR | リカバリー 呼吸を整える | 100 | 0:03:00 | |
| | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | 2500 | 1:25:08 | |

【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 |

[illegible]



【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 | 150 | × | 3 | 1 | 4' 20" | 3 | FR | 一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ | 450 | 0:13:00 | |
| | 100 | × | 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 | 500 | 0:14:35 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン | | 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 | × | 2 | 2 | 0' 50" | 9 | FR | ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート | 100 | 0:03:20 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 2' 00" | 1 | FR | リカバリー 呼吸を整える | 50 | 0:02:00 | |
| | | | | | | | | 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 | 1:24:45 | |