



【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】

1~2

1	2
3~4	

5~6

7~8

9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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

[illegible]



2025/7/21 月曜日

【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:20	
swim											
1)	50	×	1	1	1' 00"	2	60～70	FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	50	×	1	1	1' 00"	4	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	50	×	1	1	1' 00"	6	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	
レストなし											
pull	200	×	2.5	1	3' 40"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	500	0:09:10	
pull・swim											
1)	75	×	1	5	1' 20"	9	—	FR ハード 1本1本最大スピード	375	0:06:40	
2)	125	×	1	5	2' 40"	3	60～75	FR リカバリー HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	625	0:13:20	
1～2セット:パドル+ブイ 3～5セット:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2350	0:59:40	



2025/7/21 月曜日

【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 奇数:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:20	
swim											
1)	50	×	1	1	1' 05"	2	60～70	FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:05	
2)	50	×	1	1	1' 05"	4	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:05	
3)	50	×	1	1	1' 05"	6	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	
レストなし											
pull	200	×	2.75	1	4' 05"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	550	0:11:14	
ラスト:150m											
pull・swim											
1)	75	×	1	4	1' 20"	9	—	FR ハード 1本1本最大スピード	300	0:05:20	
2)	125	×	1	4	3' 00"	3	60～75	FR リカバリー HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:12:00	
1～2セット:パドル+ブイ 3～4セット:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2200	0:59:24	



2025/7/21 月曜日

【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR 奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	1	0' 40"	2	60～70	FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	25	0:00:40	
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	70～80	FR ↓ 1)よりスピードアップ	25	0:00:40	
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	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	
レストなし											
pull	150	×	3	1	3' 15"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	450	0:09:45	
pull・swim											
1)	75	×	1	4	1' 30"	9	—	FR ハード 1本1本最大スピード	300	0:06:00	
2)	125	×	1	4	3' 15"	3	60～75	FR リカバリー HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:13:00	
1～2セット:パドル+ブイ 3～4セット:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2000	0:59:45	



2025/7/21 月曜日

【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR 奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	1	0' 45"	2	60～70	FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	25	0:00:45	
2)	25	×	1	1	0' 45"	4	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	25	0:00:45	
3)	25	×	1	1	0' 45"	6	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	25	0:00:45	
4)	25	×	1	1	0' 45"	8	80～	FR ↓3)よりスピードアップ	25	0:00:45	
レストなし											
pull	150	×	3	1	3' 40"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	450	0:11:00	
pull・swim											
1)	75	×	1	3	1' 40"	9	—	FR ハード 1本1本最大スピード	225	0:05:00	
2)	125	×	1	3	3' 40"	3	60～75	FR リカバリー HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	375	0:11:00	
1～2セット:パドル+ブイ 3～4セット:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1800	0:58:20	