



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【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

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 奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる 1 3 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:20
									0:01:30
swim									
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ レストなし	100	0:01:50
swim									
1)	150	×	6	1	2' 30"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25回~/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン	900	0:15:00
2)	100	×	11	1	1' 40"	4	65~75 FR ↓ノーマルターン 25~75m:前横呼吸 1 1 0' 30" 1 レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して !	1100	0:18:20
									0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR 奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:04:00
DOWN	1	1		1					0:15:00
Total								3100	1:25:30



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【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

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' 45"	2	～50 FR 奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる 1) 3 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:20
									0:01:30
swim	1)	50	×	1	2	1' 00"	3 FR フォーム	100	0:02:00
	2)	50	×	1	2	1' 00"	5 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
	3)	50	×	1	2	1' 00"	7 FR ↓2)よりスピードアップ レストなし	100	0:02:00
swim	1)	150	×	5	1	2' 40"	4 FR 一定ペース HR22～25回～/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン	750	0:13:20
	2)	100	×	11	1	1' 45"	4 FR ↓ノーマルターン 25～75m:前横呼吸 1 1 0' 30" 1 レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！	1100	0:19:15
									0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9 - FR 奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:04:00	
DOWN	1	1		1					0:15:00
Total								2950	1:25:15



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【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

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	奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先 サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒				100	0:03:40
	1		3		0' 30"	1							0:01:30	
swim														
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム				100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				100	0:02:10
swim														
1)	150	×	4	1	2' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン				600	0:11:40
2)	100	×	10	1	1' 55"	4	65~75	FR	↓ノーマルターン 25~75m:前横呼吸 レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!				1000	0:19:10
			1	1	0' 30"	1							0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローティングスタート ハード25m				100	0:04:00
DOWN	1	1		1									0:15:00	
Total													2700	1:25:20



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【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

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 奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる 1) 3 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:04:00
									0:01:30
swim	1)	25	×	1	2	0' 40"	3 FR フォーム	50	0:01:20
	2)	25	×	1	2	0' 40"	5 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
	3)	25	×	1	2	0' 40"	7 FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim	1)	150	×	4	1	3' 05"	4 FR 一定ペース HR22~25回~/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン	600	0:12:20
	2)	100	×	9	1	2' 05"	4 FR ↓ノーマルターン 25~75m:前横呼吸	900	0:18:45
							1 0' 30" 1 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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 10"	9 - FR 奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m	100	0:04:40	
DOWN		1	1		1				0:15:00
Total								2450	1:25:05



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【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

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	奇数:背面キック 偶数:ノーホートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先				100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ				100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える				100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒				100	0:04:00	
	1	3			0' 30"	1							0:01:30		
swim	1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム				50	0:01:20
	2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50	0:01:20
	3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし				50	0:01:20
swim	1)	150	×	3	1	3' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン				450	0:11:00
	2)	100	×	8	1	2' 25"	4	65~75	FR	↓ノーマルターン 25~75m:前横呼吸 レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!				800	0:19:20
				1	1	0' 30"	1								0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:03:00		
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m				100	0:04:40	
DOWN		1	1		1								0:15:00		
Total													2200	1:25:20	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【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

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	奇数:背面キック 偶数:ノーポートキック 強いキックよりも身体を浮かすことが最優先			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	サトキック(2ストローク1フレス)・右・左/1本ずつ			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(ブイ・キックあり) ローリングで1キック入れる レスト30秒			100	0:04:20
	1		3	0' 30"		1						0:01:30	
swim	1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム		50	0:01:40
	2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ		50	0:01:40
	3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ		50	0:01:40
							レストなし						
swim	1)	100	×	4	1	2' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン		400	0:11:40
	2)	100	×	5	1	2' 55"	4	65~75	FR	↓ノーマルターン 25~75m:前横呼吸		500	0:14:35
					1	0' 30"	1			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
cho	25	×	4	1	0' 55"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:40
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローティングスタート ハート25m			100	0:04:40
DOWN				1	1		1					0:15:00	