



【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

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:ノーボードキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 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' 50"	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	0:03:20	
	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	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 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	
			1	3	0' 30"	1		FR ワンハンドストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:01:30	
swim								レスト30秒			
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	100	0:01:50	
								レストなし			
pull	200	×	3.5	1	3' 15"	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	700	0:11:23	
								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	3	7' 00"	4	65~75	FR 一定ペースをキープ		0:21:00	
			1	2	2' 00"	1		レスト1分 2セット目は6コースからスタート		0:04:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1700	1:24:03	



【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	【強度】
【主観的強度】	1～2
4	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' 45"	2	FR	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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' 50"	2	FR	サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	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	
			1	3	0' 30"	1		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		0:01:30	
swim								レスト30秒			
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	100	0:02:00	
								レストなし			
pull	200	×	3	1	3' 30"	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	0:10:30	
								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	3	7' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:21:00	
			1	2	2' 00"	1		レスト1分 2セット目は6コースからスタート		0:04:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1600	1:23:40	



【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	【強度】
【主観的強度】	1～2
4	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	奇数: 背面キック 偶数: ノーボードキック	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	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	1' 00"	2	FR	サイトキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	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	
			1	3	0' 30"	1		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		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	
pull	200	×	2.5	1	4' 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	500	0:10:12	
								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	3	7' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:21:00	
			1	2	2' 00"	1		レスト1分 2セット目は6コースからスタート		0:04:00	
								奇: 1コース→6コース 繰り返す 偶数: 6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1350	1:24:03	



【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

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: ノーボードキック	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 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 ワンハントスカーリング 奇数: 右手 偶数: 左手	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 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 ワンハントストローク(フイ・キックあり) ローリングで1キック入れる	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		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	50	0:01:20	
								レストなし			
pull	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	
								最後まで一定のペースと強度を意識して!			
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim		×	1	3	7' 00"	4	65~75	FR 一定ペースをキープ		0:21:00	
			1	2	2' 00"	1		レスト1分 2セット目は6コースからスタート		0:04:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1250	1:24:20	



【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

【泳法注意】 姿勢 & キャッチ	【強度】
【主観的強度】	1～2
4	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	奇数:背面キック 偶数:ノーボードキック	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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	FR	サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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	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	100	0:04:20	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
								レストなし			
pull	150	×	2	1	4' 20"	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	300	0:08:40	
								最後まで一定のペースと強度を意識して!			
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50	
swim		×	1	3	7' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:21:00	
			1	2	2' 00"	1		レスト1分 2セット目は6コースからスタート		0:04:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	