



【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:ノーポートキック<br>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<br>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<br>レスト30秒                 |                       |          | 100     | 0:03:20      |         |
| swim  | 1)  | 50  | ×     | 1  | 3      | 0' 55" | 3                    | 60~70 | FR                                                           | フォーム                  |          |         | 150          | 0:02:45 |
|       | 2)  | 50  | ×     | 1  | 3      | 0' 55" | 5                    | 70~80 | FR                                                           | ↓1)よりスピードアップ          |          |         | 150          | 0:02:45 |
|       | 3)  | 50  | ×     | 1  | 3      | 0' 55" | 7                    | 80~   | FR                                                           | ↓2)よりスピードアップ<br>レストなし |          |         | 150          | 0:02:45 |
| swim  | 100 | ×   | 17    | 1  | 1' 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<br>最後まで一定のペースと強度を意識して! |                       |          | 1700    | 0:28:20      |         |
| cho   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 40" | 1      |                      | CHO   | 好きな種目でリカバリー                                                  |                       |          | 150     | 0:04:00      |         |
| 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 |     |     |       |    |        |        |                      |       |                                                              |                       |          |         | 3000 1:24:05 |         |



【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

## 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:ノーポート・キック<br>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<br>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<br>レスト30秒             | 100      | 0:03:20 |
| swim  | 1)  | 50  | ×     | 1  | 3      | 1' 00" | 3 FR フォーム                                                       | 150      | 0:03:00 |
|       | 2)  | 50  | ×     | 1  | 3      | 1' 00" | 5 FR ↓1)よりスピードアップ                                               | 150      | 0:03:00 |
|       | 3)  | 50  | ×     | 1  | 3      | 1' 00" | 7 FR ↓2)よりスピードアップ<br>レストなし                                      | 150      | 0:03:00 |
| swim  | 100 | ×   | 16    | 1  | 1' 45" | 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<br>最後まで一定のペースと強度を意識して! | 1600     | 0:28:00 |
| cho   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 40" | 1      | CHO 好きな種目でリカバリー                                                 | 150      | 0:04:00 |
| 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 |     |     |       |    |        |        |                                                                 | 2900     | 1:24:30 |



【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  |
| 姿勢 & キャッチ | 3~4  |
| 【主観的強度】   | 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:ノーポートキック<br>強いキックよりも身体を浮かすことが最優先                 |  |          | 100     | 0:03:20 |
|       | 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' 55" | 2  | ~50                  | FR  | ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手<br>縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える            |  |          | 100     | 0:03:40 |
|       | 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<br>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  | 100 | ×   | 15    | 1  | 1' 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<br>最後まで一定のペースと強度を意識して! |  |          | 1500    | 0:28:45 |
| cho   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 40" | 1  |                      | CHO | 好きな種目でリカバリー                                                  |  |          | 150     | 0:04:00 |
| swim  | 25  | ×   | 4     | 1  | 1' 00" | 9  | -                    | FR  | 奇数:12.5m顔上げハード 偶数:フローテイングスタート ハード25m                         |  |          | 100     | 0:04:00 |
| DOWN  |     |     |       |    |        |    |                      |     |                                                              |  |          | 0:15:00 |         |
| Total |     |     |       |    |        |    |                      |     |                                                              |  |          | 2650    | 1:24:05 |



【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       |

| 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:ノーポートキック<br>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<br>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<br>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                                                 |  |          | 50      | 0:01:20 |
| swim  | 100 | ×   | 14    | 1      | 2' 05" | 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<br>最後まで一定のペースと強度を意識して! |  |          | 1400    | 0:29:10 |
| cho   | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 40" | 1  |                      | CHO | 好きな種目でリカバリー                                                  |  |          | 150     | 0:04:00 |
| swim  | 25  | ×   | 4     | 1      | 1' 10" | 9  | -                    | FR  | 奇数:12.5m顔上げハート 偶数:フローテイングスタート ハート25m                         |  |          | 100     | 0:04:40 |
| DOWN  |     |     |       |        |        |    |                      |     |                                                              |  |          | 0:15:00 |         |
| Total |     |     |       |        |        |    |                      |     |                                                              |  |          | 2400    | 1:24:00 |



【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:ノーポートキック<br>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  | ~50   | FR               | ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手<br>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<br>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<br>レストなし                                       |  |          |         | 50      | 0:01:20 |
| swim  | 100 | ×   | 12    | 1  | 2' 25" | 4  | 65~75 | FR               | 一定ペース HR22~25回~/10秒 奇:T字ターン 偶:ノマルターン<br>最後まで一定のペースと強度を意識して! |  |          |         | 1200    | 0:29:00 |
| cho   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 1  |       | CHO              | 好きな種目でリカバリー                                                 |  |          |         | 150     | 0:04:30 |
| 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  |     |     |       |    |        |    |       |                  |                                                             |  |          |         | 0:15:00 |         |
| Total |     |     |       |    |        |    |       |                  |                                                             |  |          |         | 2200    | 1:25:00 |



【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 |

| 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<br>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プレス)・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<br>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<br>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<br>レストなし                                        |          |         | 50      | 0:01:40 |
| swim  | 100 | ×   | 10    | 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<br>最後まで一定のペースと強度を意識して! |          |         | 1000    | 0:29:10 |
| 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  | ×   | 2     | 1      | 1' 10" | 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                         |          |         | 50      | 0:02:20 |
| DOWN  |     |     |       | 1      | 1      |    | 1     |                  |                                                              |          |         | 0:15:00 |         |