



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR 1～2本: オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3～6本: ノーボードキック 板なし/けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	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 ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:04:30	0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	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	0:01:20	
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	×	4	3	1' 40"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR25～26	1200	0:20:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
cho swim	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90～	FR 一本ずつ最大努力!	100	0:02:40	
2)	50	×	5	2	1' 00"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎながらリカバリー	500	0:10:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2750	1:15:00	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR 1～2本: オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3～6本: ノーボードキック 板なし/けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:05:00	
drill	25	×	6	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 ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:00	0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	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	0:01:20	
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	×	4	3	1' 50"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR25～26	1200	0:22:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
cho swim	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90～	FR 一本ずつ最大努力!	100	0:02:40	
2)	50	×	4	2	1' 05"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎながらリカバリー	400	0:08:40	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2650	1:17:10	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 1～2本: オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3～6本: ノーボードキック 板なし/けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	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 ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:30	0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	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	0:01:20	
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	×	3	3	2' 00"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR25～26	900	0:18:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
cho swim	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90～	FR 一本ずつ最大努力!	100	0:02:40	
2)	50	×	4	2	1' 10"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎながらリカバリー	400	0:09:20	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2350	1:15:20	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 1～2本: オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3～6本: ノーボードキック 板なし/けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	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 ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:30	0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	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	0:01:20	
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	×	4	2	2' 15"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR25～26	800	0:18:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
cho swim	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90～	FR 一本ずつ最大努力!	100	0:03:20	
2)	50	×	4	2	1' 20"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎながらリカバリー	400	0:10:40	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2200	1:16:30	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR 1～2本: オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3～6本: ノーボードキック 板なし/けのび姿勢をキープ	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	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 ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:07:00	0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	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	0:01:40	
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	
swim	100	×	3	2	2' 30"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR25～26	600	0:15:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
cho swim	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90～	FR 一本ずつ最大努力!	100	0:03:20	
2)	50	×	3	2	1' 30"	3	60～70	FR フォーム 泳ぎながらリカバリー	300	0:09:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1900	1:15:20	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00	0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	FR	1～2本: オンボードキック 胸を沈めて腰を浮かす/板の前を沈める 3～6本: ノーボードキック 板なし/けのび姿勢をキープ	150	0:08:00	
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	FR	フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:08:00	
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	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 ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:09:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	3	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	100	0:04:00	
swim	100	×	2	2	3' 50"	5	FR	レースペース 10秒HR25～26	400	0:15:20	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30	
cho swim	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
1)	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	一本ずつ最大努力!	50	0:02:00	
2)	50	×	4	1	1' 50"	3	FR	フォーム 泳ぎながらリカバリー 1)→2)レスト無し	200	0:07:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1450	1:16:50	