



【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】

【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本目:オンボードキック 3~6本目:ノーボードキック			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 キックの際にローリングを入れてからストローク 2ビートのタイミング			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	1)	100	×	6	1	1' 40"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26			600	0:10:00
	2)	50	×	4	1	1' 00"	3	~50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:04:00
	3)	100	×	6	1	1' 40"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26 レスト無し			600	0:10:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00	
swim	1)	50	×	1	2	1' 00"	9	90~	FR	最大努力			100	0:02:00
	2)	50	×	4	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			400	0:08:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												2850	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】

【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本目:オンボードキック 3~6本目:ノーボードキック			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 キックの際にローリングを入れてからストローク 2ビートのタイミング			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	1)	100	×	5	1	1' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26			500	0:09:10
	2)	50	×	4	1	1' 05"	3	~50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:04:20
	3)	100	×	5	1	1' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26 レスト無し			500	0:09:10
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00	
swim	1)	50	×	1	2	1' 05"	9	90~	FR	最大努力			100	0:02:10
	2)	50	×	3	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			300	0:06:30 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												2550	1:14:10	



【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】

【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本目:オンボードキック 3~6本目:ノーボードキック			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 プイあり キックの際にローリングを入れてからストローク 2ビートのタイミング			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	1)	100	×	4	1	2' 00"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26			400	0:08:00
	2)	50	×	4	1	1' 10"	3	~50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:04:40
	3)	100	×	4	1	2' 00"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26 レスト無し			400	0:08:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00	
swim	1)	50	×	1	2	1' 10"	9	90~	FR	最大努力			100	0:02:20
	2)	50	×	3	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			300	0:07:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												2350	1:14:20	



【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】

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

D											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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本目:オンボードキック 3~6本目:ノーボードキック			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 キックの際にローリングを入れてからストローク 2ビートのタイミング			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	1)	100	×	4	1	2' 15"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26			400	0:09:00
	2)	50	×	4	1	1' 15"	3	~50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:05:00
	3)	100	×	3	1	2' 15"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26 レスト無し			300	0:06:45
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00	
swim	1)	50	×	1	2	1' 15"	9	90~	FR	最大努力			100	0:02:30
	2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			300	0:07:30 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												2200	1:14:45	



【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】

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10



【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】

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

F											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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	~50	FR	1~2本目:オンボードキック 3~6本目:ノーボードキック			150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 20"	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	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ピアリ キックの際にローリングを入れてからストローク 2ピートのタイミング			150	0:09:00 0:01:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	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			100	0:04:00
swim													
1)	100	×	2	1	3' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26			200	0:07:40
2)	50	×	2	1	2' 00"	3	~50	FR	泳ぎながらリカバリー			100	0:04:00
3)	50	×	2	1	1' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26 レスト無し			100	0:03:40
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:03:00
swim													
1)	50	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力			50	0:02:00
2)	50	×	2	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR22~23 1)→2)レスト無し			100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1350	1:14:00