



【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本目: オンボードキック 3.4本目: 板キック 5.6本目: ノーボードキック	150	0:04:30	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	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR ワンハンドストローク 1本ずつ右/左 ローリングを入れてからストローク・逆側のローリングも入れる	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	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	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	0:01:20
swim											
1)	200	×	3	1	3' 30"	4	60～70	FR 一定ペース 10秒HR22～23	600	0:10:30	0:10:30
2)	100	×	6	1	1' 40"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	600	0:10:00	0:10:00
3)	50	×	4	1	0' 50"	8	85～	FR ハード 10秒HR26～	200	0:03:20	0:03:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00	0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	0:02:00
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	90～	FR 1本目: 12.5m顔上げハード→スムーズ/2本目: 25mハード	100	0:03:00	0:03:00
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	60～70	FR フォーム 10秒HR22～23	300	0:06:00	0:06:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		0:00:30	0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	0:05:00
Total									2750	1:15:10	1:15:10



【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	【強度】 1～2
【主観的強度】 5	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	FR	1.2本目: オンボードキック 3.4本目: 板キック 5.6本目: ノーボードキック	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	フロンツカーリング 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	FR	ワンハンドストローク 1本ずつ右/左 ローリングを入れてからストローク・逆側のローリングも入れる	150	0:05:00	0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	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	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)	200	×	2	1	3' 50"	4	FR	一定ペース 10秒HR22～23	400	0:07:40	
2)	100	×	5	1	1' 50"	5	FR	レースペース 10秒HR24～26	500	0:09:10	
3)	50	×	4	1	0' 55"	8	FR	ハード 10秒HR26～	200	0:03:40	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒			0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	1本目: 12.5m顔上げハード→スムーズ/2本目: 25mハード	100	0:03:00	
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	フォーム 10秒HR22～23	300	0:06:30	
			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									2450	1:13:50	



【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本目: オンボードキック 3.4本目: 板キック 5.6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 ワンハンドストローク 1本ずつ右/左 ローリングを入れてからストローク・逆側のローリングも入れる	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)	200	×	2	1	4' 10"	4	60～70	FR 一定ペース 10秒HR22～23	400	0:08:20	
2)	100	×	4	1	2' 00"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	400	0:08:00	
3)	50	×	4	1	1' 00"	8	85～	FR ハード 10秒HR26～	200	0:04:00	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒			0:01:00
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)	25	×	2	2	0' 45"	9	90～	FR 1本目: 12.5m顔上げハード→スムーズ/2本目: 25mハード	100	0:03:00	
2)	50	×	2	2	1' 10"	3	60～70	FR フォーム 10秒HR22～23	200	0:04:40	
			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									2250	1:13:20	



【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本目: オンボードキック 3.4本目: 板キック 5.6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 ワンハンドストローク 1本ずつ右／左 ローリングを入れてからストローク・逆側のローリングも入れる	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)	200	×	2	1	4' 40"	4	60～70	FR 一定ペース 10秒HR22～23	400	0:09:20	
2)	100	×	4	1	2' 15"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	400	0:09:00	
3)	50	×	4	1	1' 05"	8	85～	FR ハード 10秒HR26～	200	0:04:20	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒			0:01:00
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)	25	×	2	1	0' 50"	9	90～	FR 1本目: 12.5m顔上げハード→スムーズ／2本目: 25mハード	50	0:01:40	
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	60～70	FR フォーム 10秒HR22～23	200	0:05:00	
								1)→2)レスト無し			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2150	1:13:50	



【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	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR	1.2本目: オンボードキック 3.4本目: 板キック 5.6本目: ノーボードキック				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' 00"	2	～50	FR	ワンハンドストローク 1本ずつ右／左 ローリングを入れてからストローク・逆側のローリングも入れる				150	0:06:00
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														
1)	200	×	2	1	5' 10"	4	60～70	FR	一定ペース 10秒HR22～23				400	0:10:20
2)	100	×	3	1	2' 30"	5	70～80	FR	レースペース 10秒HR24～26				300	0:07:30
3)	50	×	3	1	1' 10"	8	85～	FR	ハード 10秒HR26～				150	0:03:30
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒					0:01:00
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)	25	×	2	1	0' 50"	9	90～	FR	1本目: 12.5m顔上げハード→スムーズ／2本目: 25mハード				50	0:01:40
2)	50	×	3	1	1' 20"	3	60～70	FR	フォーム 10秒HR22～23				150	0:04:00
									1)→2)レスト無し					
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00
Total													1950	1:14:00



【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

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	～50	FR 1.2本目: オンボードキック 3.4本目: 板キック 5.6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 フイあり 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	0:09:00	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)	50	×	2	1	2' 00"	4	60～70	FR 一定ペース 10秒HR22～23	100	0:04:00	
2)	50	×	4	1	1' 55"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	200	0:07:40	
3)	50	×	2	1	1' 45"	8	85～	FR ハード 10秒HR26～	100	0:03:30	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00	
cho	50	×	1	1	2' 30"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:30	
swim											
1)	25	×	2	1	1' 00"	9	90～	FR 1本目: 12.5m顔上げハード→スムーズ／2本目: 25mハード	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	1:14:20	