



【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	
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	
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 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	
swim										0:01:00	
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)	50	×	2	2	0' 50"	8	85～	FR ハード 10秒HR26～	200	0:03:20	
2)	50	×	2	2	1' 00"	2	～50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:04:00	
3)	100	×	6	2	1' 40"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	1200	0:20:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト30秒		0:00:30	
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	50	×	4	1	1' 20"	9	90～	FR 1本目: 25m E/H 2本目: 25m H/E 3.4本目: 50m H	200	0:05:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2750	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

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 3.4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	～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 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	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)	50	×	2	2	0' 55"	8	85～	FR ハード 10秒HR26～	200	0:03:40	
2)	50	×	2	2	1' 05"	2	～50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20	
3)	100	×	5	2	1' 50"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	1000	0:18:20	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト30秒		0:00:30	
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	50	×	3	1	1' 20"	9	90～	FR 1本目: 25m E/H 2本目: 25m H/E 3本目: 50m H	150	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2500	1:13:10	



【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

1	2
3~4	

5~6

7.9

0.0-10

[illegible]



【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	
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	
swim										0:01:00	
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)	50	×	2	2	1' 05"	8	85～	FR ハード 10秒HR26～	200	0:04:20	
2)	50	×	2	2	1' 15"	2	～50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:05:00	
3)	100	×	4	2	2' 15"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	800	0:18:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト30秒		0:00:30	
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	50	×	2	1	1' 30"	9	90～	FR 1本目: 25m H/E 2本目: 50m H	100	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2200	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】  
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1～2
【主観的強度】	3～4
5	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	1' 45"	8	85～	FR ハード 10秒HR26～	100	0:03:30	
2)	50	×	2	1	2' 00"	2	～50	FR 泳ぎながらリカバリー	100	0:04:00	
3)	100	×	3	1	3' 50"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	300	0:11:30	
レスト無し											
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	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR 1本目: 25m H/E 2本目: 50m H	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1400	1:15:10	