



【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 3.4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 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	60~70	FR	フォーム			200	0:04:00
	3)	200	×	2	1	3' 20"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26			400	0:06:40
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	1t 12.5 E/25 H/12.5 E 2t 12.5 H/25 E 12.5 H 3t 50 H			150	0:04:00	
pull	50	×	8	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム			400	0:08:00	
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												2700	1:13:30	



【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】

【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】  
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					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	0:05:20	
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)	100	×	3	1	2' 00"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26	300	0:06:00	
2)	50	×	4	1	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	200	0:04:40	
3)	200	×	2	1	4' 00"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26	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	50	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR	1t 12.5 E/25 H/12.5 E 2t 12.5 H/25 E 12.5 H 3t 50 H	150	0:04:00	
pull	50	×	6	1	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	300	0:07:00	
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2300	1:13:30



【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

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				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	0:05:00	
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)	100	×	3	1	2' 15"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26	300	0:06:45	
2)	50	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム	150	0:03:45	
3)	200	×	2	1	4' 30"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:09:00	
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	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1t 12.5 E/25 H/12.5 E 2t 12.5 H/25 E 12.5 H 3t 50 H	150	0:04:30	
pull	50	×	6	1	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム	300	0:07:30	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00	
Total										2200	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

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				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	0:05:00
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													0:01:00	
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)	100	×	2	1	2' 30"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26				200	0:05:00
2)	50	×	3	1	1' 20"	3	60~70	FR	フォーム				150	0:04:00
3)	150	×	2	1	3' 45"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR24~26				300	0:07:30
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' 30"	9	90~	FR	1t 12.5 E/25 H/12.5 E 2t 12.5 H/25 E 12.5 H 3t 50 H				150	0:04:30
pull	50	×	5	1	1' 20"	3	60~70	FR	フォーム				250	0:06:40
DOWN	100	×	1	1									100	0:05:00
Total													1950	1:13:40



【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