



【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	
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)	200	×	2	1	3' 30"	4	60～70	FR 一定ペース 10秒HR 22～23	400	0:07:00	
2)	100	×	8	1	1' 40"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	800	0:13:20	
3)	50	×	4	1	0' 50"	8	85～	FR ハード	200	0:03:20	
			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	
pull	50	×	6	1	1' 00"	3	60～70	FR フォーム	300	0:06:00	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2750	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

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)	200	×	2	1	3' 50"	4	60～70	FR 一定ペース 10秒HR 22～23	400	0:07:40	
2)	100	×	6	1	1' 50"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	600	0:11:00	
3)	50	×	4	1	0' 55"	8	85～	FR ハード	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	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	60～70	FR フォーム	300	0:06:30	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
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】
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HR 22～23	400	0:08:20	
2)	100	×	5	1	2' 00"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	500	0:10:00	
3)	50	×	4	1	1' 00"	8	85～	FR ハード	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	
pull	50	×	4	1	1' 10"	3	60～70	FR フォーム	200	0:04:40	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2350	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

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)	150	×	2	1	3' 30"	4	60～70	FR 一定ペース 10秒HR 22～23	300	0:07:00	
2)	100	×	5	1	2' 15"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	500	0:11:15	
3)	50	×	4	1	1' 10"	8	85～	FR ハード	200	0:04:40	
			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	
pull	50	×	4	1	1' 15"	3	60～70	FR フォーム	200	0:05:00	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2200	1:14:25	



【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	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											
1)	150	×	2	1	3' 50"	4	60～70	FR 一定ペース 10秒HR 22～23	300	0:07:40	
2)	100	×	4	1	2' 30"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	400	0:10:00	
3)	50	×	3	1	1' 15"	8	85～	FR ハード	150	0:03:45	
			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	
pull	50	×	3	1	1' 20"	3	60～70	FR フォーム	150	0:04:00	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2000	1:14:25	



【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)	100	×	2	1	3' 40"	4	60～70	FR 一定ペース 10秒HR 22～23	200	0:07:20	
2)	100	×	2	1	3' 30"	5	70～80	FR レースペース 10秒HR24～26	200	0:07:00	
3)	50	×	2	1	1' 45"	8	85～	FR ハード	100	0:03:30	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00	
cho	50	×	2	1	2' 30"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:05:00	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
DOWN											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1450	1:15:30	