



【テーマ】年末スペシャル！
VO2maxの向上
乳酸処理能力の向上
メンタルタフネスの獲得

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
8

【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	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00	
	200	×	1	1	3' 30"	4	70～80	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース		300	0:07:00
swim												
1)	50	×	3	10	0' 50"	8	80～	FR	ハード！ 10秒HR26～28		1500	0:25:00
2)	50	×	1	10	1' 40"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し		500	0:16:40
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												
1)	100	×	1	1	3' 00"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		100	0:03:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		50	0:01:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2800	1:13:40

今年も一年ありがとうございました！！
2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！

DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2800	1:13:40



【テーマ】年末スペシャル！
VO2maxの向上
乳酸処理能力の向上
メンタルタフネスの獲得

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
8

【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	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00	
	200	×	1	1	3' 40"	4	70～80	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース		300 0:07:00	
											200 0:03:40	
swim												
1)	50	×	3	9	0' 55"	8	80～	FR	ハード！ 10秒HR26～28		1350 0:24:45	
2)	50	×	1	9	1' 45"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し		450 0:15:45	
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)	100	×	1	1	3' 00"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		100 0:03:00	
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		50 0:01:30	

今年も一年ありがとうございました！！
2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！

DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00
Total											2600	1:12:40



【テーマ】年末スペシャル！
VO2maxの向上
乳酸処理能力の向上
メンタルタフネスの獲得

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
8

【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	50	×	6	1	1' 15"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00	
	200	×	1	1	4' 00"	4	70～80	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース		300 0:07:30	
											200 0:04:00	
swim												
1)	50	×	3	8	1' 00"	8	80～	FR	ハード！ 10秒HR26～28		1200 0:24:00	
2)	50	×	1	8	2' 00"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し		400 0:16:00	
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)	100	×	1	1	3' 00"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		100 0:03:00	
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		50 0:01:30	

今年も一年ありがとうございました！！
2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！

DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00
Total											2400	1:13:00



【テーマ】年末スペシャル！
VO2maxの向上
乳酸処理能力の向上
メンタルタフネスの獲得

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
8

【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	50	×	4	1	1' 20"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00	
	200	×	1	1	4' 30"	4	70～80	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース		200	0:05:20
											200	0:04:30
swim												
1)	50	×	3	8	1' 05"	8	80～	FR	ハード！ 10秒HR26～28		1200	0:26:00
2)	50	×	1	8	2' 00"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し		400	0:16:00
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)	100	×	1	1	3' 00"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		100	0:03:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		50	0:01:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2300	1:13:20

今年も一年ありがとうございました！！
2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！

DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2300	1:13:20



【テーマ】年末スペシャル！
VO2maxの向上
乳酸処理能力の向上
メンタルタフネスの獲得

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
8

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
W-up	50	×	4	1	1' 30"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00	
	150	×	1	1	3' 45"	4	70～80	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース		200	0:06:00
											150	0:03:45
swim												
1)	50	×	3	7	1' 15"	8	80～	FR	ハード！ 10秒HR26～28		1050	0:26:15
2)	50	×	1	7	2' 15"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し		350	0:15:45
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)	100	×	1	1	3' 00"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		100	0:03:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		50	0:01:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2050	1:13:15

今年も一年ありがとうございました！！
2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！



【テーマ】年末スペシャル！
VO2maxの向上
乳酸処理能力の向上
メンタルタフネスの獲得

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
8

【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	50	×	4	1	2' 00"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00	
	150	×	1	1	5' 15"	4	70～80	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース		200 0:08:00	
											150 0:05:15	
swim												
1)	50	×	3	5	1' 30"	8	80～	FR	ハード！ 10秒HR26～28		750 0:22:30	
2)	50	×	1	5	3' 00"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し		250 0:15:00	
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)	100	×	1	1	3' 00"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		100 0:03:00	
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90～	FR	最大努力！ 全コース同時スタート		50 0:01:30	

今年も一年ありがとうございました！！
2026年も皆さんと一緒に盛り上げていきましょう！！

DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00
Total											1650	1:12:45