





【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	300	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	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	300	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	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		200	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
swim											
1)	50	×	3	8	1' 05"	8	80～	FR	ハード！ 10秒HR26～28	1200	0:04:30
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	0:10:00
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										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											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
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		200	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	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
<div>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！！</div>											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2050	1:13:15



【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	200	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	0:08:00
swim											
1)	50	×	3	5	1' 30"	8	80～	FR	ハード！	10秒HR26～28	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	0:15:00
cho	50	×	1	1	2' 30"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		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	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	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	