



【テーマ】  
 姿勢づくり  
 最適なストローク数とタイムのバランス  
 エアロビク能力の向上  
 絶対スピードの向上

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	5	0' 30"			レスト30秒		0:02:30
swim	200	×	5	1	3' 20"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	1000	0:16:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	1	6	0' 40"	9	FR	全力!!!	300	0:04:00
2)	25	×	1	6	1' 20"	2	FR	イージーフォーム レストなし	150	0:08:00
1)	25	×	1	3	0' 20"	9	FR	全力!!!	75	0:01:00
2)	25	×	1	3	1' 00"	2	FR	イージーフォーム	75	0:03:00
50mセット後に25mセット										
DOWN			1	1						0:10:00
Total									2850	1:28:10



【テーマ】  
 姿勢づくり  
 最適なストローク数とタイムのバランス  
 エアロビク能力の向上  
 絶対スピードの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:00
			1	5	0' 30"				レスト30秒		0:02:30
swim	200	×	4.5	1	3' 40"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24	900	0:16:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim											
1)	50	×	1	6	0' 45"	9	-	FR	全力!!!	300	0:04:30
2)	25	×	1	6	1' 30"	2	~50	FR	イージーフォーム レストなし	150	0:09:00
1)	25	×	1	2	0' 25"	9	-	FR	全力!!!	50	0:00:50
2)	25	×	1	2	1' 05"	2	~50	FR	イージーフォーム	50	0:02:10
									50mセット後に25mセット		
DOWN			1	1						0:10:00	
Total									2600	1:27:50	



【テーマ】  
 姿勢づくり  
 最適なストローク数とタイムのバランス  
 エアロビク能力の向上  
 絶対スピードの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'55"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:40
	25	×	6	1	0'55"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
	25	×	6	1	0'55"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
	25	×	6	1	0'55"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
swim	50	×	3	2	1'05"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	5	0'30"			レスト30秒		0:02:30
swim	200	×	3.5	1	4'00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	700	0:14:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	1	4	0'50"	9	FR	全力!!!	200	0:03:20
2)	25	×	1	4	1'30"	2	FR	イージーフォーム レストなし	100	0:06:00
1)	25	×	1	2	0'25"	9	FR	全力!!!	50	0:00:50
2)	25	×	1	2	1'05"	2	FR	イージーフォーム	50	0:02:10
								50mセット後に25mセット		
DOWN			1	1						0:10:00
Total									2350	1:27:10



【テーマ】  
姿勢づくり  
最適なストローク数とタイムのバランス  
エアロビック能力の向上  
絶対スピードの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:40
	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:06:30
	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:30
	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:30
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	5	0' 30"			レスト30秒		0:02:30
swim	100	×	6	1	2' 30"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	600	0:15:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	1	5	0' 30"	9	FR	全力!!!	125	0:02:30
2)	25	×	1	5	1' 15"	2	FR	イージーフォーム	125	0:06:15
DOWN			1	1						0:10:00
Total									1900	1:27:15



【テーマ】  
姿勢づくり  
最適なストローク数とタイムのバランス  
エアロビック能力の向上  
絶対スピードの向上

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 15"	2	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:05:00
	25	×	6	1	1' 10"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:07:00
	25	×	6	1	1' 10"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:07:00
	25	×	6	1	1' 10"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:07:00
swim	25	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:05:00
			1	5	0' 30"			レスト30秒		0:02:30
swim	50	×	7	1	1' 40"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	350	0:11:40
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	1	4	0' 40"	9	FR	全力!!!	100	0:02:40
2)	25	×	1	4	1' 30"	2	FR	イージーフォーム	100	0:06:00
DOWN			1	1						0:10:00
Total									1600	1:26:50