



【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
3・9	5~6
	7~8
	9~10

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	50	FR サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30
			1	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
swim										
1)	100	×	3	1	1' 40"	3~4	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒	300	0:05:00
2)	200	×	3	1	3' 20"	3~4	60~70	FR ↓100mの泳ぎをキープ	600	0:10:00
								タイムとストローク数が大きく変化しないように 1)→2)レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 30"	9	-	FR 全力!!!	100	0:06:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1850	0:57:30



【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
3・9	5~6
	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00 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	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	×	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	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
			1	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	100	×	3	1	1' 50"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒	300	0:05:30
2)	200	×	2	1	3' 40"	3~4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:07:20
									タイムとストローク数が大きく変化しないように		
									1)→2)レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	全力!!!	100	0:06:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1650	0:57:10	



【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
3・9	5~6
	7~8
	9~10

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:05:00 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	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	0:03:40
	25	×	4	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	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	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
			1	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
swim										
1)	100	×	2	1	2' 00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24/10秒	200	0:04:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	3~4	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:08:00
								タイムとストローク数が大きく変化しないように 1)→2)レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 30"	9	FR	全力!!!	100	0:06:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1550	0:58:10



【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
3・9	5~6
	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	×	6	1	1' 00"	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	150	0:06:00
	25	×	6	1	1' 00"	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	150	0:06:00
	25	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
			1	3	0' 30"				レスト30秒	0:01:30	
swim											
1)	50	×	4	1	1' 15"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒	200	0:05:00
2)	100	×	4	1	2' 30"	3~4	60~70	FR	↓50mの泳ぎをキープ	400	0:10:00
									タイムとストローク数が大きく変化しないように		
									1)→2)レストなし		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	-	FR	全力!!!	50	0:03:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1400	0:57:50	



【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  
 エアロビック能力の向上  
 絶対スピードの向上

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 3-9

【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										
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	×	6	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	150	0:07:00
	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	×	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
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	4	1	0' 50"	3~4	FR	一定ペース HR22~24/10秒	100	0:03:20
2)	50	×	4	1	1' 50"	3~4	FR	↓25mの泳ぎをキープ	200	0:07:20
								タイムとストローク数が大きく変化しないように 1)→2)レストなし		
cho	25	×	2	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	FR	全力!!!	50	0:03:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1100	0:57:50