



【テーマ】  
 強化期  
 有酸素能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【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	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
							レストなし			
P & S	25	×	3	6	0' 20"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	450	0:06:00	
			1	5	1' 00"	1	レスト1分 1-2セット:パドル+ブイ 3-4セット:パドルスイム 5-6セット:スイム		0:05:00	
swim	100	×	10	1	1' 35"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	1000	0:15:50	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2400	0:58:30	



【テーマ】  
 強化期  
 有酸素能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【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	0:05:00		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20		
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40		
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30		
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50		
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50		
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50		
							レストなし				
P & S	25	×	3	6	0' 25"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	450	0:07:30		
			1	5	1' 00"	1	レスト1分 1-2セット:パドル+ブイ 3-4セット:パドルスイム 5-6セット:スイム				0:05:00
swim	100	×	7.5	1	1' 45"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	750	0:13:08		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2150	0:58:58		



【テーマ】  
 強化期  
 有酸素能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【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		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
							レストなし				
P & S	25	×	3	4	0' 25"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	300	0:05:00
			1	3	1' 00"	1					0:03:00
							レスト1分 1-2セット:パドル+ブイ 3セット:パドルスイム 4セット:スイム				
swim	100	×	8.5	1	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	850	0:15:35
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2100	0:58:35



【テーマ】  
 強化期  
 有酸素能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【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	×	8	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
							レストなし				
P & S	25	×	3	4	0' 30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	300	0:06:00
			1	3	1' 00"	1					0:03:00
							レスト1分 1-2セット:パドル+ブイ 3セット:パドルスイム 4セット:スイム				
swim	100	×	7	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	700	0:14:35
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1950	0:59:05



【テーマ】  
 強化期  
 有酸素能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【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	×	8	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00		0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30
swim											
1)	50	×	1	2	1'15"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:30
2)	50	×	1	2	1'15"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:30
3)	50	×	1	2	1'15"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:30
							レストなし				
P & S	25	×	3	4	0'30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	300	0:06:00
			1	3	1'00"	1			レスト1分		0:03:00
									1-2セット:パドル+ブイ 3セット:パドルスイム 4セット:スイム		
swim	100	×	5.5	1	2'15"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	550	0:12:22
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1800	0:58:32



【テーマ】  
 強化期  
 有酸素能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【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	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:40	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:07:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
レストなし										
P & S	25	×	3	4	0' 35"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	300	0:07:00	
			1	3	1' 00"	1	レスト1分 1-2セット:パドル+ブイ 3セット:パドルスイム 4セット:スイム			0:03:00
swim	100	×	5	1	2' 30"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	500	0:12:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1600	0:58:00	