



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キヤッチ
 【主観的強度】
 3

【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	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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	0'45"	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	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00
swim	100	×	8	1	1'35"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	800	0:12:40
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キヤッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
Pswim・swim											
1)	50	×	1	2	0'45"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:01:30
2)	50	×	4	2	0'55"	2	~50	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	400	0:07:20
3)	25	×	2	2	0'45"	10	-	FR	1本1本最大努力! 1)よりも速く	100	0:03:00
			1	1	1'00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2300	0:59:20



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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' 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	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00
swim	100	×	6	1	1' 45"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:10:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
Pswim・swim										
1)	50	×	1	2	0' 45"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:01:30
2)	50	×	4	2	1' 00"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	400	0:08:00
3)	25	×	2	2	0' 45"	9	-	FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く	100	0:03:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2100	0:59:00



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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 サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20
swim	100	×	5	1	1' 55"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	500	0:09:35
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
Pswim・swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:01:40
2)	50	×	3	2	1' 10"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	300	0:07:00
3)	25	×	2	2	0' 50"	10	-	FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く	100	0:03:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1900	0:59:05



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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	0' 55"	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	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20
swim	100	×	4	1	2' 05"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:08:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
Pswim・swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:01:50
2)	50	×	3	2	1' 15"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	300	0:07:30
3)	25	×	2	2	0' 55"	9	-	FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く	100	0:03:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1800	0:59:00



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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	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' 55"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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	0' 55"	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	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:40
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
Pswim・swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:01:50
2)	25	×	4	2	0' 55"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	200	0:07:20
3)	25	×	2	2	0' 55"	9	-	FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く	100	0:03:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1600	0:59:10



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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	1'00"	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	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:04:00
swim	50	×	4	1	1'15"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
Pswim・swim										
1)	50	×	1	2	1'00"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:02:00
2)	25	×	4	2	0'55"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	200	0:07:20
3)	25	×	2	2	0'55"	9	-	FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く	100	0:03:40
			1	1	1'00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1500	0:58:20