



【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】
4

【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 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	200	×	4	1	3'05"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	800	0:12:20	
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	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない 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	
swim										
1)	50	×	2	1	1'00"	9	- FR 1本1本最大努力!	100	0:02:00	
2)	25	×	8	1	0'45"	2	~50 FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	200	0:06:00	
3)	25	×	4	1	1'00"	10	- FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く	100	0:04:00	
							1)→2)→3)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2100	0:58:10	



【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】
 4

【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:ノーホールドキック 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	200	×	3.5	1	3' 30"	3	60~75	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	700	0:12:15
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
swim										
1)	50	×	2	1	1' 10"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:02:20
2)	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	150	0:05:00
3)	25	×	4	1	1' 00"	10	-	FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く	100	0:04:00
								1)→2)→3)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1950	0:58:35



【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】
 4

【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:ノーホールドキック 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	200	×	2.5	1	3' 50"	3	60~75	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
swim										
1)	50	×	2	1	1' 20"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:02:40
2)	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	150	0:05:00
3)	25	×	4	1	1' 10"	10	-	FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く	100	0:04:40
								1)→2)→3)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1750	0:58:25



【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】
 4

【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:ノーホールドキック 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	200	×	2.5	1	4' 10"	3	60~75	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	500	0:10:25
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
swim										
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:03:00
2)	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	150	0:06:00
3)	25	×	2	1	1' 10"	10	-	FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く	50	0:02:20
1)→2)→3)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1700	0:58:25



【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】
 4

【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	200	×	2	1	4' 30"	3	60~75	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:09:00
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
swim										
1)	50	×	1	1	1' 30"	9	-	FR 1本1本最大努力!	50	0:01:30
2)	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	100	0:04:00
3)	25	×	4	1	1' 20"	10	-	FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く 1)→2)→3)レストなし	100	0:05:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1550	0:58:10



【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】
 4

【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:ノーホールドキック 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	150	×	3	1	3' 45"	3	60~75	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	450	0:11:15
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
swim										
1)	50	×	1	1	1' 30"	9	-	FR 1本1本最大努力!	50	0:01:30
2)	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒	100	0:04:00
3)	25	×	2	1	1' 10"	10	-	FR 1本1本最大努力! 1)よりも速く	50	0:02:20
1)→2)→3)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1550	0:58:25