



【テーマ】 準備・移行期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】 姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】 3	3~4
	5~6
	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"	2	50~	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	50	FR	オンボードキック ビート板を前傾させる	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり	100	0:03:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
									1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	3	2	1' 40"	3	60~70	FR	フォーミング 浮いた姿勢とローリングを意識	600	0:10:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m	100	0:03:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	100	×	2	3	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:09:30
2)	200	×	1	3	3' 10"	3	60~70	FR	↓ セットレスト無し	600	0:09:30
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	80~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2950	1:23:00



【テーマ】 準備・移行期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	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	オンボードキック ビート板を前傾させる	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり	100	0:03:20
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
									1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	3	2	1' 55"	3	60~70	FR	フォーミング 浮いた姿勢とローリングを意識	600	0:11:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m	100	0:03:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	100	×	2	2	1' 50"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:07:20
2)	200	×	1	2	3' 40"	3	60~70	FR	↓ セットレスト無し	400	0:07:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	80~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2550	1:22:30



【テーマ】 準備・移行期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	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	50	FR	オンボードキック ビート板を前傾させる	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢をキープ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり	100	0:03:40
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
									1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	2	2	2' 05"	3	60~70	FR	フォーミング 浮いた姿勢とローリングを意識	400	0:08:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m	100	0:03:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	100	×	2	2	2' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:08:00
2)	200	×	1	2	4' 00"	3	60~70	FR	↓ セットレスト無し	400	0:08:00
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	80~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2350	1:23:00



【テーマ】 準備・移行期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	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' 00"	2	50	FR	オンボードキック ビート板を前傾させる	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり	100	0:04:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
									1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	2	2	2' 20"	3	60~70	FR	フォーミング 浮いた姿勢とローリングを意識	400	0:09:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m	100	0:04:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	100	×	1	2	2' 15"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	200	0:04:30
2)	200	×	1	2	4' 30"	3	60~70	FR	↓ セットレスト無し	400	0:09:00
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	80~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2100	1:23:30



【テーマ】 準備・移行期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	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	50	FR	背面キック 胸と足を浮かせて腰は沈める	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	オンボードキック ビート板を前傾させる	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢をキープ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:04:40
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	2	1	3' 00"	3	60~70	FR	フォーミング 浮いた姿勢をキープ	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンド ブイあり→スイム/12.5m 奇:右腕 偶:左腕	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	3ローリング1ストローク ブイあり→スイム/12.5m	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング ブイあり→スイム/12.5m	100	0:04:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
									片手→1/3→毎回のストロークで段階的にスイムに繋げる		
swim											
1)	100	×	4	1	2' 50"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 ローリングを意識	400	0:11:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	80~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1700	1:22:10