



【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

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
P/S	100	×	3	2	1' 40"	3	60~70	FR	1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム 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	×	3	2	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:10:00
2)	100	×	2	2	1' 35"	3	60~70	FR	1)よりペースアップ	400	0:06:20
3)	100	×	1	2	1' 30"	4	60~70	FR	2)よりペースアップ (上げ過ぎ注意!)	200	0:03:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 1→2)→3)で丁寧な動きを崩さずペースアップ		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	0' 40"	10	80~	FR	最大出力!!!	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2950	1:23:10



【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
P/S	100	×	3	2	1'55"	3	60~70	FR	1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム 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	1'55"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:07:40
2)	100	×	2	2	1'50"	3	60~70	FR	1)よりペースアップ	400	0:07:20
3)	100	×	1	2	1'45"	4	60~70	FR	2)よりペースアップ (上げ過ぎ注意!)	200	0:03:30
			1	1	0'30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1→2)→3)で丁寧な動きを崩さずペースアップ		
cho	25	×	2	1	0'40"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	0'40"	10	80~	FR	最大出力!!!	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2700	1:24:50



【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
P/S	100	×	2	2	2'05"	3	60~70	FR	1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム 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	2'05"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:08:20
2)	100	×	1	2	2'00"	3	60~70	FR	1)よりペースアップ	200	0:04:00
3)	100	×	1	2	1'55"	4	60~70	FR	2)よりペースアップ (上げ過ぎ注意!)	200	0:03:50
			1	1	0'30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1→2)→3)で丁寧な動きを崩さずペースアップ		
cho	25	×	4	1	0'40"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	0'40"	10	80~	FR	最大出力!!!	50	0:01:20
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
P/S	100	×	2	2	2' 20"	3	60~70	FR	1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム 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' 20"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	200	0:04:40
2)	100	×	1	2	2' 15"	3	60~70	FR	1)よりペースアップ	200	0:04:30
3)	100	×	1	2	2' 10"	4	60~70	FR	2)よりペースアップ (上げ過ぎ注意!)	200	0:04:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 1→2)→3)で丁寧な動きを崩さずペースアップ		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	0' 40"	10	80~	FR	最大出力!!!	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2100	1:23:20



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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	プルバイ・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	×	1	2	3' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	200	0:06:00
2)	100	×	1	2	2' 50"	3	60~70	FR	1)よりペースアップ	200	0:05:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1→2)で丁寧な動きを崩さずペースアップ		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	0' 40"	10	80~	FR	最大出力!!!	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1700	1:22:20