



【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる	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	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンド ブイあり→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	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→スイム/12.5m	100	0:03:00
	200	×	1	1	3' 10"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:10
			1	6	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:03:00
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	50	×	8	2	0' 50"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:13:20
2)	100	×	4	2	1' 35"	3	65~75	FR	↓ 1)の泳ぎをキープ	800	0:12:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング		
cho	25	×	4	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	1	3	0' 30"	10	90~	FR	最大出力!!!	75	0:01:30
2)	25	×	1	3	1' 00"	1	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	75	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる	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	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
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンド ブイあり→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	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→スイム/12.5m	100	0:03:20
	200	×	1	1	3' 40"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:40
			1	6	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:03:00
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	50	×	6	2	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:11:00
2)	100	×	4	2	1' 50"	3	65~75	FR	↓ 1)の泳ぎをキープ	800	0:14:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング		
cho	25	×	2	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	1	3	0' 30"	10	90~	FR	最大出力!!!	75	0:01:30
2)	25	×	1	3	1' 00"	1	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	75	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:24:00



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる	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	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド ブイあり→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	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→スイム/12.5m	100	0:03:40
	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:00
			1	6	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:03:00
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	50	×	6	2	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:12:00
2)	100	×	3	2	2' 00"	3	65~75	FR	↓ 1)の泳ぎをキープ	600	0:12:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング		
cho	25	×	2	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	1	3	0' 30"	10	90~	FR	最大出力!!!	75	0:01:30
2)	25	×	1	3	1' 00"	1	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	75	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2500	1:24:40



【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

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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる	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	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
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド ブイあり→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	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→スイム/12.5m	100	0:04:00
	200	×	1	1	4' 30"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:30
			1	6	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:03:00
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	50	×	4	2	1' 10"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:09:20
2)	100	×	2	2	2' 15"	3	65~75	FR	↓ 1)の泳ぎをキープ	400	0:09:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング		
cho	25	×	4	1	0' 50"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim											
1)	25	×	1	3	0' 30"	10	90~	FR	最大出力!!!	75	0:01:30
2)	25	×	1	3	1' 00"	1	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	75	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	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

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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる	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
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング 肘の位置を高く	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンド ブイあり→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり→スイム/12.5m	100	0:04:40
	150	×	1	1	4' 30"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	150	0:04:30
			1	6	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:03:00
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	50	×	2	2	1' 25"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	200	0:05:40
2)	100	×	1	2	2' 50"	3	65~75	FR	↓ 1)の泳ぎをキープ	200	0:05:40
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
									浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング		
cho	25	×	4	1	0' 50"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim											
1)	25	×	1	3	0' 30"	10	90~	FR	最大出力!!!	75	0:01:30
2)	25	×	1	3	1' 00"	1	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	75	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1650	1:20:40