



【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 ヒート板なし 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ヒート プイあり	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	5	3	0' 50"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	750	0:12:30
2)	50	×	1	3	0' 50"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:02:30
			1	2	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
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 キャッチ~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	ドックプル&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)	25	×	1	4	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:02:00
2)	25	×	3	4	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	300	0:06:00
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2200	0:57:50



【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											
1)	50	×	5	3	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	750	0:13:45
2)	50	×	1	3	0' 55"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:02:45
			1	2	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
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)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	50	0:01:00
2)	25	×	3	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	150	0:04:00
									レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2000	0:57:30



【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											
1)	50	×	5	2	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	500	0:10:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:02:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)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 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)	25	×	1	4	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:02:00
2)	25	×	3	4	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	300	0:08:00
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1900	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】
 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											
1)	50	×	5	2	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	500	0:10:50
2)	50	×	1	2	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:02:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)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 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)	25	×	1	3	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	75	0:01:30
2)	25	×	3	3	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	225	0:06:45
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1800	0:58:15



【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	
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											
1)	50	×	5	2	1' 10"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	500	0:11:40
2)	50	×	1	2	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:02:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)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 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~フィンッシュ 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)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	50	0:01:00
2)	25	×	3	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	150	0:04:30
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1700	0:58:00



【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】
 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										
1)	50	×	4	2	1' 15"	3	60~75	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:10:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:02:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)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 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)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR 1本1本最大努力!	50	0:01:00
2)	25	×	3	2	0' 50"	3	60~70	FR フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	150	0:05:00
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1600	0:57:50