



【テーマ】
 強化期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・キヤッチ
 【主観的強度】
 5

【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 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' 50"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
レストなし										
swim										
1)	200	×	3	2	3' 10"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	1200	0:19:00	
2)	50	×	4	2	0' 55"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 17~/秒	400	0:07:20	
3)	50	×	3	1	0' 55"	2	~50 FR リカバリー HR~22/10秒 ~12/秒	150	0:02:45	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)ノーマルターン			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2700	0:59:15	



【テーマ】
強化期
有酸素能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キヤッチ
【主観的強度】
5

【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 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 フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
swim										
1)	150	×	3	2	2' 40"	3	65~75	FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	900	0:16:00
2)	50	×	4	2	1' 00"	7	85~	FR ハート HR27~/10秒 17~/秒	400	0:08:00
3)	50	×	3	1	1' 00"	2	~50	FR リカバリー HR~22/10秒 ~12/秒	150	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2400	0:58:50



【テーマ】
強化期
有酸素能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キヤッチ
【主観的強度】
5

【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' 55"	2	~50	FR 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	1' 00"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
swim										
1)	150	×	3	2	2' 50"	3	65~75	FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	900	0:17:00
2)	50	×	3	2	1' 05"	7	85~	FR ハート HR27~/10秒 17~/秒	300	0:06:30
3)	50	×	2	1	1' 05"	2	~50	FR リカバリー HR~22/10秒 ~12/秒	100	0:02:10
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2250	0:59:10



【テーマ】
 強化期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・キヤッチ
 【主観的強度】
 5

【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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 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	1' 00"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10	
レストなし										
swim										
1)	150	×	2	2	3' 10"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:12:40	
2)	50	×	3	2	1' 15"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 17~/秒	300	0:07:30	
3)	50	×	3	1	1' 15"	2	~50 FR リカバリー HR~22/10秒 ~12/秒	150	0:03:45	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	0:57:55	



【テーマ】
強化期
有酸素能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キヤッチ
【主観的強度】
5

【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	1' 00"	2	~50 FR 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' 05"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20	
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 15"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:30	
2)	50	×	1	2	1' 15"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:30	
3)	50	×	1	2	1' 15"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:30	
swim										
1)	150	×	2	2	3' 20"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:13:20	
2)	50	×	3	2	1' 20"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 17~/秒	300	0:08:00	
3)	25	×	2	1	0' 40"	2	~50 FR リカバリー HR~22/10秒 ~12/秒	50	0:01:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)ノーマルターン		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1900	0:58:50	



【テーマ】
 強化期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・キヤッチ
 【主観的強度】
 5

【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	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	1'10"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:40
drill	25	×	6	1	1'10"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚 奇:右手 偶:左手	150	0:07:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0'45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0'45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
swim											
1)	150	×	2	2	3'45"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:15:00
2)	50	×	3	2	1'30"	7	85~	FR	ハート HR27~/10秒 17~/秒	300	0:09:00
3)	25	×	2	1	0'45"	2	~50	FR	リカバリー HR~22/10秒 ~12/秒	50	0:01:30
			1	1	0'30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1750	0:59:30