



【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		
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 水を押し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											
P & S											
1)	50	×	3	4	0' 45"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	600	0:09:00		
2)	50	×	6	3	0' 55"	3	65~75 FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	900	0:16:30		
			1	3	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1-2セット:パドル+ブイ 3セット:パドルスイム 4セット:スイム		0:03:00		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2450	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

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	0:05:20
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	
レストなし										
P & S										
1)	50	×	3	4	0' 50"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	600	0:10:00	
2)	50	×	5	3	0' 55"	3	65~75 FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	750	0:13:45	
			1	3	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1-2セット:パドル+ブイ 3セット:パドルスイム 4セット:スイム			0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2300	0:59:05	



【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
レストなし										
P & S										
1)	50	×	3	3	0'55"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:08:15
2)	50	×	5	3	1'00"	3	65~75	FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	750	0:15:00
			1	2	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット:パドル+ブイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2150	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】	【強度】
姿勢・キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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 ノートキック 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	1'05"	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										
P & S										
1)	50	×	3	3	1'00"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:09:00	
2)	50	×	4	3	1'05"	3	65~75 FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:13:00	
			1	2	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット:パドル+プイ 2セット:パドルスイム 3セット:スイム		0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2000	0:58:30	



【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・キャッチ
【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
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
レストなし										
P & S										
1)	50	×	3	3	1'05"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:09:45
2)	50	×	4	2	1'15"	3	65~75	FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:10:00
			1	2	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット:パドル+ブイ 2-3セット:スイム		0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1800	0:58:25



【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	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	1'10"	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	
レストなし										
P & S										
1)	50	×	3	3	1'10"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	450	0:10:30	
2)	50	×	4	2	1'20"	3	65~75 FR ↓リカバリー HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:10:40	
			1	2	1'00"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 1セット:パドル+ブイ 2-3セット:スイム			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1650	0:57:40	