



【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

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	
swim										
レストなし										
1)	50	×	2	2	0' 45"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒	200	0:03:00	
2)	100	×	4	2	1' 30"	5	70~80 FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	800	0:12:00	
3)	200	×	2	2	3' 05"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	800	0:12:20	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン レースでの速いペースから、心拍を一定ペースに戻す			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2750	0:58:00	



【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

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 水を押し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										
レストなし										
1)	50 × 1	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒	100	0:01:30	
2)	100 × 3	2	1' 40"	5	70~80	FR	テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	600	0:10:00	
3)	200 × 2	2	3' 30"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	800	0:14:00	
		1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン レースでの速いペースから、心拍を一定ペースに戻す		0:01:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2450	0:57:50	



【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	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										
レストなし										
1)	50 × 1	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒	100	0:01:50	
2)	100 × 3	2	1' 50"	5	70~80	FR	テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	600	0:11:00	
3)	150 × 2	2	2' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:11:40	
		1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン レースでの速いペースから、心拍を一定ペースに戻す		0:01:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2250	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

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	
swim										
レストなし										
1)	25 × 2	2	0' 30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒	100	0:02:00	
2)	50 × 5	2	1' 00"	5	70~80	FR	テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	500	0:10:00	
3)	150 × 2	2	3' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:12:20	
		1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン レースでの速いペースから、心拍を一定ペースに戻す		0:01:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2150	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 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									
レストなし									
1)	25 × 2	2	0' 30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒	100	0:02:00
2)	50 × 3	2	1' 05"	5	70~80	FR	テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	300	0:06:30
3)	150 × 2	2	3' 20"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:13:20
		1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン レースでの速いペースから、心拍を一定ペースに戻す		0:01:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								1950	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

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									
レストなし									
1)	25 × 2	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒	100	0:02:40
2)	50 × 3	2	1' 10"	5	70~80	FR	テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	300	0:07:00
3)	150 × 2	2	3' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:15:00
		1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン レースでの速いペースから、心拍を一定ペースに戻す		0:01:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								1800	0:59:10