



【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	
レストなし										
swim										
1)	50	×	1	5	0' 40"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒	250	0:03:20	
2)	150	×	1	5	2' 20"	5	70~80 FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	750	0:11:40	
			1	4	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:02:00
pull	200	×	4	1	3' 10"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 フイのみ	800	0:12:40	
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2750	0:59:20	



【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)	50	×	1	4	0' 45"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒	200	0:03:00
2)	150	×	1	4	2' 35"	5	70~80	FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	600	0:10:20
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
pull	200	×	3.5	1	3' 30"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 ブイのみ	700	0:12:15
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2450	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

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										
1)	50	×	1	4	0' 50"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒	200	0:03:20	
2)	150	×	1	4	2' 50"	5	70~80 FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	600	0:11:20	
			1	3	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:30
pull	200	×	2.5	1	3' 50"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 プイのみ	500	0:09:35	
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2250	0:58:45	



【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
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	1'05"	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										
1)	50	×	1	3	0'55"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒	150	0:02:45
2)	150	×	1	3	3'05"	5	70~80	FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	450	0:09:15
			1	2	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
pull	200	×	3	1	4'10"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 ブイのみ	600	0:12:30
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2150	0:59:00



【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)	50	×	1	3	1'00"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒	150	0:03:00	
2)	150	×	1	3	3'20"	5	70~80 FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	450	0:10:00	
			1	2	0'30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
pull	200	×	2	1	4'30"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 ブイのみ	400	0:09:00	
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:58:40	



【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
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
swim										
1)	50	×	1	3	1'10"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒	150	0:03:30
2)	150	×	1	3	3'40"	5	70~80	FR テンポ レースペース HR25~28/10秒 14~17/6秒	450	0:11:00
			1	2	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
pull	200	×	2	1	5'00"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 ブイのみ	400	0:10:00
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1800	0:59:00