



【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸産生
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ストロークとキックのタイミング
 長く持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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 × 6	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:04:30	
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 ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:00	
swim										
1)	50 × 1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストローク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										
pull	100 × 11	1	1' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ハンドル+ブイ	1100	0:16:30	
swim										
1)	50 × 4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:00	
2)	100 × 4	1	1' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:06:40	
3)	25 × 2	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								2700	0:59:30	



【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸産生
姿勢づくり 腰を浮かす
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	0:05:20
drill	25 × 6	1	0' 50"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:00	
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 ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:00	
swim										
1)	50 × 1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストローク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										
pull	100 × 9.5	1	1' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	950	0:15:50	
swim										
1)	50 × 3	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	150	0:03:00	
2)	100 × 4	1	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:20	
3)	25 × 2	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								2500	0:59:30	



【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸産生
姿勢づくり 腰を浮かす
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	0:05:20
drill	25 × 6	1	0' 55"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30	
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' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	50 × 1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストローク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										
pull	100 × 8	1	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	800	0:14:40	
swim										
1)	50 × 3	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	150	0:03:30	
2)	100 × 3	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00	
3)	25 × 2	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								2250	0:59:10	



【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸産生
姿勢づくり 腰を浮かす
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	0:05:20
drill	25 × 6	1	0' 55"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30	
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' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	50 × 1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストローク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										
pull	100 × 6.5	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	650	0:13:00	
swim										
1)	50 × 3	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	150	0:03:45	
2)	100 × 3	1	2' 15"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:45	
3)	25 × 2	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								2100	0:59:00	



【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸産生
姿勢づくり 腰を浮かす
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	0:05:20
drill	25 × 6	1	1' 00"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00	
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 ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:04:00	
swim										
1)	25 × 1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25 × 1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25 × 1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
レストなし										
pull	100 × 7	1	2' 10"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	700	0:15:10	
swim										
1)	50 × 2	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:30	
2)	100 × 3	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00	
3)	25 × 2	1	1' 10"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:20	
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1950	0:59:50	



【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸産生
姿勢づくり 腰を浮かす
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	0:05:20
drill	25 × 6	1	1' 00"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00	
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 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 ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:04:00	
swim										
1)	25 × 1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストローク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										
pull	100 × 6	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	600	0:14:00	
swim										
1)	50 × 2	1	1' 20"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:40	
2)	100 × 3	1	2' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:30	
3)	25 × 2	1	1' 10"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:20	
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1850	0:59:50	