



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	×	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	200	×	4.5	1	3' 10"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ハドル+ブイ	900	0:14:15
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:01:00
swim									
1)	50	×	3	1	1' 00"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	150	0:03:00
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	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	100	0:04:00
			1	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	0:59:15



【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 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	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイトキック 2ストローク1ブレス 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	200	×	4	1	3' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ハドル+ブイ	800	0:13:20	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:01:20	
swim										
1)	50	×	2	1	1' 00"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:00	
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	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	100	0:04:00	
			1	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								2350	0:59:20	



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
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	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
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	200	×	3.5	1	3' 40"	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	700	0:12:50
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカハリー		0:01:20
swim										
1)	50	×	2	1	1' 10"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:20
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	×	4	1	1' 00"	9	-	FR ハート 1本1本最大スピード	100	0:04:00
			1	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									2150	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

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 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	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイトキック 2ストローク1ブレス 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 フイあり フ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	200	×	3	1	4' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ハドル+フイ	600	0:12:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:01:20
swim									
1)	50	×	2	1	1' 15"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:30
2)	50	×	5	1	1' 05"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:25
3)	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	100	0:04:00
			1	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								2000	0:58:45



【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	【強度】
【主観的強度】 4	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 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	0:06:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR サイトキック 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 フイあり フ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	200	×	3	1	4' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ハドル+フイ	600	0:13:00	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:01:30	
swim										
1)	50	×	2	1	1' 30"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	100	0:03:00	
2)	50	×	5	1	1' 10"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:50	
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	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								1800	0:58:30	



【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

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:ノーホールドキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーホール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 フイあり フ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
pull	200	×	2.5	1	4' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ハドル+フイ	500	0:11:52
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー		0:01:30
swim											
1)	50	×	2	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	100	0:03:00
2)	50	×	5	1	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:06:15
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	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										1700	0:58:17