



【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	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	
swim										
1)	25	×	1	6	0' 30"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	150	0:03:00	
2)	25	×	3	6	0' 40"	3	60~70 FR リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:12:00	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2450	0:59:05	



【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
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	200	×	4	1	3' 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	800	0:13:20
swim										
1)	25	×	1	6	0' 30"	9	-	FR ハード 1本1本最大スピード	150	0:03:00
2)	25	×	3	6	0' 40"	3	60~70	FR リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:12:00
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2350	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

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	×	4	1	3' 40"	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	0:14:40
swim										
1)	25	×	1	5	0' 30"	9	-	FR ハード 1本1本最大スピード	125	0:02:30
2)	25	×	3	5	0' 40"	3	60~70	FR リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	375	0:10:00
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2250	0:59:40



【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	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+ブイ	600	0:12:00	
swim										
1)	25	×	1	5	0' 30"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	125	0:02:30	
2)	25	×	3	5	0' 45"	3	60~70 FR リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	375	0:11:15	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2050	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  
【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
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	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+ブイ	600	0:13:00
swim										
1)	25	×	1	5	0' 30"	9	-	FR ハード 1本1本最大スピード	125	0:02:30
2)	25	×	3	5	0' 45"	3	60~70	FR リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	375	0:11:15
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1900	0:59:05



【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
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	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	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	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	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	FR	↓1) よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2) よりスピードアップ	50	0:01:30
レストなし										
pull	200	×	3	1	4' 40"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ハドル+ブイ	600	0:14:00
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	100	0:02:00
2)	25	×	3	4	0' 50"	3	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:10:00
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1800	0:58:50