



【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 1プレス2ストローク 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| pull | 100 | × | 4 | 1 | 1' 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 | 400 | 0:06:40 |
| swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 45" | 4 | 65~75 | FR | ↓スイム | 400 | 0:07:00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | ~50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | 0:01:20 |
| 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) | 75 | × | 1 | 5 | 1' 30" | 3 | 60~70 | FR | リカバリーフォーム | 375 | 0:07:30 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | 0:02:00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | | 2250 | 0:58:20 |



【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】
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 |
| 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 1プレス2ストローク 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 | × | 3 | 1 | 2' 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 | 300 | 0:06:00 |
| swim | 100 | × | 3.5 | 1 | 2' 05" | 4 | 65~75 | FR ↓スィム | 350 | 0:07:18 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | レスト30秒 | | 0:00:30 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | ~50 | CHO 好きな種目でリカバリー | | 0:01:20 |
| 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) | 75 | × | 1 | 4 | 1' 45" | 3 | 60~70 | FR リカバリーフォーム | 300 | 0:07:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | 0:01:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | | 2000 | 0:58:38 |



【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 1プレス2ストローク 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 | × | 3 | 1 | 2'10" | 4 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ハドル+ブイ | 300 | 0:06:30 |
| swim | 100 | × | 3 | 1 | 2'15" | 4 | 65~75 FR ↓スィム | 300 | 0:06:45 |
| | | | 1 | 1 | 0'30" | 1 | レスト30秒 | | 0:00:30 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'45" | 1 | ~50 CHO 好きな種目でリカバリー | | 0:01:30 |
| 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) | 75 | × | 1 | 4 | 2'00" | 3 | 60~70 FR リカバリーフォーム | 300 | 0:08:00 |
| | | | 1 | 3 | 0'30" | 1 | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | 0:01:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1800 | 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 | ~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 1プレス2ストローク 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 | × | 3 | 1 | 2' 25" | 4 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ハドル+ブイ | 300 | 0:07:15 |
| swim | 100 | × | 2 | 1 | 2' 30" | 4 | 65~75 FR ↓スィム | 200 | 0:05:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | 0:00:30 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 1 | ~50 CHO 好きな種目でリカバリー | | 0:01:30 |
| 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) | 75 | × | 1 | 4 | 2' 00" | 3 | 60~70 FR リカバリーフォーム | 300 | 0:08:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 1 | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 | | 0:01:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1700 | 0:58:35 |