



【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

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 サイトキック 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 プイあり プ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									
1)	50	×	1	4	0' 40"	8	- FR ハート 1本1本最大スピード ハドル+プイ	200	0:02:40
2)	100	×	2	4	1' 30"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	800	0:12:00
			1	3	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:00
swim									
1)	50	×	1	3	0' 45"	8	- FR ハート 1本1本最大スピード	150	0:02:15
2)	100	×	2	3	1' 35"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:09:30
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2700	0:59:45



【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

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 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	
							レストなし			
pull										
1)	50	×	1	3	0' 45"	8	- FR ハート 1本1本最大スピード ハドル+ブイ	150	0:02:15	
2)	100	×	2	3	1' 40"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	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	
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	×	1	3	0' 50"	8	- FR ハート 1本1本最大スピード	150	0:02:30	
2)	100	×	2	3	1' 45"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:10:30	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2450	0:59:25	



【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 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 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' 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										
1)	50	×	1	3	0' 50"	8	- FR ハート 1本1本最大スピード ハドル+ブイ	150	0:02:30	
2)	100	×	2	3	1' 50"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	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	
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	×	1	2	0' 50"	8	- FR ハート 1本1本最大スピード	100	0:01:40	
2)	100	×	2	2	1' 55"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:07:40	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2200	0:58:10	



【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 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 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									
1)	50	×	1	3	0' 55"	8	- FR ハート 1本1本最大スピード ハドル+ブイ	150	0:02:45
2)	100	×	2	3	2' 00"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:12:00
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
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	×	1	2	0' 55"	8	- FR ハート 1本1本最大スピード	100	0:01:50
2)	75	×	2	2	1' 35"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:06:20
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2100	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	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 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										
1)	50	×	1	3	1' 00"	8	- FR ハート 1本1本最大スピード ハドル+ブイ	150	0:03:00	
2)	100	×	2	3	2' 10"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:13:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー		0:01:30	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	8	- FR ハート 1本1本最大スピード	100	0:02:00	
2)	75	×	2	2	1' 45"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:07:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)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	
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
pull											
1)	50	×	1	3	1' 10"	8	-	FR	ハード 1本1本最大スピード ハドル+ブイ	150	0:03:30
2)	100	×	2	2	2' 25"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:09:40
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	8	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	100	0:02:20
2)	50	×	3	2	1' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:08:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1750	0:58:50