



【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 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' 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
pull	200	×	4.5	1	3' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 ハドル+ブイ	900	0:13:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー		0:02:00
swim											
1)	50	×	1	4	0' 45"	8	-	FR	ハート 1本1本最大スピード	200	0:03:00
2)	150	×	1	4	2' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2650	0:58:20

1)→2)レストなし 2)→1)レストなし



【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	
							レストなし			
pull	200	×	3.5	1	3' 20"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 ハドル+ブイ	700	0:11:40	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:02:40
swim										
1)	50	×	1	4	0' 45"	8	- FR ハード 1本1本最大スピード	200	0:03:00	
2)	150	×	1	4	2' 45"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:11:00	
							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	0:59:10	



【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	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 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	200	×	3	1	3' 40"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 ハドル+ブイ	600	0:11:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー			0:02:40
swim										
1)	50	×	1	4	0' 50"	8	- FR ハード 1本1本最大スピード	200	0:03:20	
2)	150	×	1	3	3' 00"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	450	0:09:00	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2200	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

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 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	200	×	3	1	4' 00"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 ハドル+ブイ	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	×	1	3	0' 55"	8	- FR ハード 1本1本最大スピード	150	0:02:45	
2)	150	×	1	3	3' 10"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	450	0:09:30	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2150	0:58:35	



【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	200	×	2.5	1	4'20"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 ハドル+ブイ	500	0:10:50	
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	3	1'00"	8	- FR ハード 1本1本最大スピード	150	0:03:00	
2)	150	×	1	3	3'30"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	450	0:10:30	
							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	0:58:10	



【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

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 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	200	×	2	1	4'50"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 ハドル+ブイ	400	0:09:40
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	3	1'10"	8	-	FR	ハドル 1本1本最大スピード	150	0:03:30
2)	150	×	1	3	3'50"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	450	0:11:30
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	0:59:00