



【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	
レストなし										
pull	100 × 8	1	1' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 ハンドル+ブイ	800	0:12:00	
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 × 3	2	1' 00"	8	-	FR	ハート 1本1本最大スピード	300	0:06:00	
2)	100 × 3	2	1' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:10:00	
		1	0' 30"				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								2650	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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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 ヒート板なし 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ブレス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	100 × 6	1	1' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パドル+ブイ	600	0:10:00
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)	50 × 3	2	1' 00"	8	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	300	0:06:00
2)	100 × 3	2	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:11:00
		1	0' 30"				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								2450	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

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 ヒート板なし 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ブレス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	100 × 7	1	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パドル+ブイ	700	0:12:50	
cho	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:01:20	
swim										
1)	50 × 2	2	1' 00"	8	-	FR	ハート 1本1本最大スピード	200	0:04:00	
2)	100 × 2	2	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:08:00	
		1	0' 30"				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								2250	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

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 ヒート板なし 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ブレス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 × 5.5	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パドル+ブイ	550	0:11:00	
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)	50 × 2	2	1' 10"	8	-	FR	ハート 1本1本最大スピード	200	0:04:40	
2)	100 × 2	2	2' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:08:40	
		1	0' 30"				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	0:59:10	



【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

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 ヒート板なし 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ブレス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 × 5	1	2' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パドル+ブイ	500	0:10:50
cho	25 × 2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:01:30
swim									
1)	50 × 2	2	1' 20"	8	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	200	0:05:20
2)	100 × 2	2	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:09:20
		1	0' 30"				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								1900	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	0:05:20
drill	25 × 6	1	1' 00"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ヒート板なし 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ブレス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 × 3.5	1	2' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パドル+ブイ	350	0:08:45	
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)	50 × 2	2	1' 30"	8	-	FR	ハート 1本1本最大スピード	200	0:06:00	
2)	100 × 2	2	2' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:10:00	
		1	0' 30"				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	0:59:35	