



【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 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	0:04:30	
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 パドル+ブイ	800	0:12:00	
swim	50 × 5	1	1' 00"	7	80~90	FR	ハード HR26~30回/10秒 15~18回/6秒	250	0:05:00	
swim	50 × 12	1	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:10:00	
		1	2	1' 00"			レスト60秒			0:02:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								2600	0:58:50	



【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

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	100	×	8	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	800	0:13:20	
swim	50	×	4	1	1' 00"	7	80~90 FR ハート HR26~30回/10秒 15~18回/6秒	200	0:04:00	
swim	50	×	10	1	0' 55"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	500	0:09:10	
			1	2	1' 00"		レスト60秒			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2450	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】  
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	100	×	6	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	600	0:11:00
swim	50	×	4	1	1' 15"	7	80~90	FR ハート HR26~30回/10秒 15~18回/6秒	200	0:05:00
swim	50	×	9	1	1' 00"	3	60~70	FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	450	0:09:00
			1	2	1' 00"			レスト60秒		0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2200	0:59:30



【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	×	6	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	600	0:12:00	
swim	50	×	3	1	1' 15"	7	80~90 FR ハート HR26~30回/10秒 15~18回/6秒	150	0:03:45	
swim	50	×	8	1	1' 05"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:08:40	
			1	2	1' 00"		レスト60秒			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2100	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

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	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	
swim	50	×	3	1	1' 30"	7	80~90 FR ハート HR26~30回/10秒 15~18回/6秒	150	0:04:30	
swim	50	×	8	1	1' 10"	3	60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:09:20	
			1	2	1' 00"		レスト60秒			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1850	0:59:00	



【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
pull	100	×	5	1	2' 25"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パドル+ブイ	500	0:12:05
swim	50	×	3	1	1' 30"	7	80~90	FR	ハート HR26~30回/10秒 15~18回/6秒	150	0:04:30
swim	50	×	6	1	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:07:30
			1	2	1' 00"						
										レスト60秒	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1750	0:58:55