



【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:03:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ~ ワンハンドストローク 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンド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										
swim										
1)	200	×	5	1	3' 05"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	1000	0:15:25	
2)	100	×	5	1	1' 30"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	500	0:07:30	
3)	25	×	4	1	0' 45"	9	- FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	100	0:03:00	
			1	2	1' 00"	1	1)→2)→3)レスト60秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)奇数:ローテイングスタート 偶数:ノーマルスタート			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2550	0:58:35	



【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:03:40	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ~ ワンハンドストローク 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンド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										
swim										
1)	200	×	4	1	3' 25"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	800	0:13:40	
2)	100	×	4	1	1' 40"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	400	0:06:40	
3)	25	×	4	1	0' 45"	9	- FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	100	0:03:00	
			1	2	1' 00"	1	1)→2)→3)レスト60秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2250	0:58:40	



【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	0'55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ~ ワンハンドストローク 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70 FR フォーム ワンハンド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										
swim										
1)	200	×	3	1	3'45"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:11:15	
2)	100	×	4	1	1'50"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	400	0:07:20	
3)	25	×	4	1	0'50"	9	- FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	100	0:03:20	
			1	2	1'00"	1	1)→2)→3)レスト60秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2050	0:58:55	



【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	0'55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ~ ワンハンドストローク 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70 FR フォーム ワンハンド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										
swim										
1)	200	×	3	1	4'05"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:12:15	
2)	100	×	3	1	2'00"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	300	0:06:00	
3)	25	×	4	1	0'50"	9	- FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	100	0:03:20	
			1	2	1'00"	1	1)→2)→3)レスト60秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1950	0:59:05	



【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:20	
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ~ ワンハンドストローク 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30	
swim										
1)	50	×	1	2	1'15"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:30	
2)	50	×	1	2	1'15"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:30	
3)	50	×	1	2	1'15"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:30	
レストなし										
swim										
1)	150	×	3	1	3'30"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	450	0:10:30	
2)	50	×	5	1	1'05"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	250	0:05:25	
3)	25	×	4	1	1'00"	9	- FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	100	0:04:00	
			1	2	1'00"	1	1)→2)→3)レスト60秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1750	0:59:05	



【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸除去能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'10"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:40	
drill	25	×	6	1	1'10"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ~ ワンハンドストローク 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:07:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70 FR フォーム ワンハンド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										
swim										
1)	150	×	3	1	3'45"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	450	0:11:15	
2)	50	×	5	1	1'10"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	250	0:05:50	
3)	25	×	4	1	1'00"	9	- FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	100	0:04:00	
			1	2	1'00"	1	1)→2)→3)レスト60秒 1)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 2)ノーマルターン 3)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1600	0:58:35	