



【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	
swim										
レストなし										
1)	25	×	4	1	0' 45"	9	- FR ハード HR28~/10秒 17~/秒	100	0:03:00	
2)	100	×	6	1	1' 35"	4	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:09:30	
3)	200	×	5	1	3' 00"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	1000	0:15:00	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)→3)レスト30秒 1)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート 2)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 3)ノーマルターン			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2650	0:59:10	



【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	
swim										
レストなし										
1)	25	×	4	1	0' 45"	9	- FR ハード HR28~/10秒 17~/秒	100	0:03:00	
2)	100	×	5	1	1' 45"	4	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	500	0:08:45	
3)	200	×	4	1	3' 15"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	800	0:13:00	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)→3)レスト30秒 1)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート 2)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 3)ノーマルターン			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2350	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

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
swim										
レストなし										
1)	25	×	4	1	0'50"	9	-	FR ハード HR28~/10秒 17~/秒	100	0:03:20
2)	100	×	4	1	1'55"	4	65~75	FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:07:40
3)	200	×	3	1	3'45"	6	75~85	FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	600	0:11:15
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 1)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート 2)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 3)ノーマルターン		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2050	0:58:15



【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	
swim										
レストなし										
1)	25	×	4	1	0'50"	9	- FR ハード HR28~/10秒 17~/秒	100	0:03:20	
2)	100	×	5	1	2'05"	4	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	500	0:10:25	
3)	150	×	3	1	3'00"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	450	0:09:00	
			1	2	0'30"	1	1)→2)→3)レスト30秒 1)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート 2)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 3)ノーマルターン			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2000	0:59:15	



【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	
swim										
レストなし										
1)	25	×	2	1	1'00"	9	- FR ハード HR28~/10秒 17~/秒	50	0:02:00	
2)	100	×	4	1	2'20"	4	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:09:20	
3)	150	×	3	1	3'15"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	450	0:09:45	
			1	2	0'30"	1	1)→2)→3)レスト30秒 1)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート 2)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 3)ノーマルターン			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1850	0:59:15	



【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	
swim										
レストなし										
1)	25	×	2	1	1'00"	9	- FR ハード HR28~/10秒 17~/秒	50	0:02:00	
2)	100	×	4	1	2'30"	4	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:10:00	
3)	150	×	3	1	3'30"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/秒	450	0:10:30	
			1	2	0'30"	1	1)→2)→3)レスト30秒 1)奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート 2)奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 3)ノーマルターン			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1700	0:59:00	