



【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】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
5

【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 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 FR ノートキック 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 ~ 片手スイム / 12.5m 片手:前 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 | | | | | | | | | | |
| pull ハドル+ブイ | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 1 | 0' 50" | 7 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒 | 150 | 0:02:30 | |
| 2) | 200 | × | 4 | 1 | 3' 10" | 3 | 65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 800 | 0:12:40 | |
| swim 1)→2)レストなし pull → swim レスト60秒 | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 1 | 0' 50" | 7 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒 | 150 | 0:02:30 | |
| 2) | 200 | × | 3 | 1 | 3' 10" | 3 | 65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 600 | 0:09:30 | |
| 1)→2)レストなし | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 2650 | 0:58:50 | |



【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】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 5

| 【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 | × | 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 ~ 片手スイム / 12.5m 片手:前 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 |
| pull パドル+フイ | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 1 | 0' 55" | 7 | 85~ | FR ハート HR28~/10秒 16~/秒 | 150 | 0:02:45 |
| 2) | 200 | × | 3 | 1 | 3' 30" | 3 | 65~75 | FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 600 | 0:10:30 |
| swim | | | 1 | 1 | 1' 00" | 1 | | 1)→2)レストなし pull → swim レスト60秒 | | 0:01:00 |
| 1) | 50 | × | 3 | 1 | 0' 55" | 7 | 85~ | FR ハート HR28~/10秒 16~/秒 | 150 | 0:02:45 |
| 2) | 200 | × | 2.75 | 1 | 3' 30" | 3 | 65~75 | FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 ラスト:150m | 550 | 0:09:37 |
| 1)→2)レストなし | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | | 2400 | 0:58:58 |



【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】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
5

【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 | × | 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 ~ 片手スイム / 12.5m 片手:前 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 | | | | | | | | | | |
| pull ハドル+ブイ | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 1 | 1'00" | 7 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒 | 150 | 0:03:00 | |
| 2) | 200 | × | 3 | 1 | 3'50" | 3 | 65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 600 | 0:11:30 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| | | | 1 | 1 | 1'00" | 1 | 1)→2)レストなし pull → swim レスト60秒 | | 0:01:00 | |
| 1) | 50 | × | 2 | 1 | 1'00" | 7 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒 | 100 | 0:02:00 | |
| 2) | 200 | × | 2 | 1 | 3'50" | 3 | 65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 400 | 0:07:40 | |
| 1)→2)レストなし | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 2200 | 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】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
5

【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 | × | 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 ~ 片手スイム / 12.5m 片手:前 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 | |
| pull ハドル+ブイ | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 2 | 1 | 1'05" | 7 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒 | 100 | 0:02:10 | |
| 2) | 200 | × | 2 | 1 | 4'05" | 3 | 65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 400 | 0:08:10 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1)→2)レストなし pull → swim レスト60秒 | | | | | | | | | 0:01:00 | |
| 1) | 50 | × | 3 | 1 | 1'05" | 7 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒 | 150 | 0:03:15 | |
| 2) | 200 | × | 2.5 | 1 | 4'05" | 3 | 65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 500 | 0:10:12 | |
| 1)→2)レストなし | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 2100 | 0:59:18 | |



【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 ~ 片手スイム / 12.5m 片手:前 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 | |
| pull ハドル+ブイ | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 × 2 | 1 | 1' 10" | 7 | 85~ | FR | ハード HR28~/10秒 16~/秒 | 100 | 0:02:20 | |
| 2) | 200 × 2 | 1 | 4' 30" | 3 | 65~75 | FR | フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 400 | 0:09:00 | |
| swim 1)→2)レストなし pull → swim レスト60秒 | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 × 2 | 1 | 1' 10" | 7 | 85~ | FR | ハード HR28~/10秒 16~/秒 | 100 | 0:02:20 | |
| 2) | 200 × 1.5 | 1 | 4' 30" | 3 | 65~75 | FR | フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 300 | 0:06:45 | |
| 1)→2)レストなし | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 × 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 1850 | 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】
 姿勢・キヤッチ
 【主観的強度】
 5

| 【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 | × | 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 ~ 片手スイム / 12.5m 片手:前 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) | 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 | | | |
| pull ハドル+ブイ | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 2 | 1 | 1'20" | 7 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒 | 100 | 0:02:40 | | | |
| 2) | 150 | × | 3 | 1 | 3'45" | 3 | 65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 450 | 0:11:15 | | | |
| swim | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 1 | 1'00" | 1 | 1)→2)レストなし pull → swim レスト60秒 | 0:01:00 |
| 1) | 50 | × | 2 | 1 | 1'20" | 7 | 85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒 | 100 | 0:02:40 | | | |
| 2) | 150 | × | 2 | 1 | 3'45" | 3 | 65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒 | 300 | 0:07:30 | | | |
| 1)→2)レストなし | | | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | | | |
| Total | | | | | | | | 1750 | 0:58:45 | | | |