



【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 ~ 片手スイム / 12.5m 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)	100	×	1	2	1' 20"	7	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	200	0:02:40	
2)	300	×	2	2	4' 30"	5	70~80 FR テンポ HR24~26/10秒 14~16/秒	1200	0:18:00	
3)	25	×	8	2	0' 30"	2	~50 CHO 好きな種目でリカバリー HR20~22/10秒 12~14/秒	400	0:08:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2750	0:59:20	



【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

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 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)	100	×	1	2	1' 30"	7	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	200	0:03:00	
2)	300	×	2	2	5' 00"	5	70~80 FR テンポ HR24~26/10秒 14~16/秒	1200	0:20:00	
3)	25	×	6	1	0' 40"	2	~50 CHO 好きな種目でリカバリー HR20~22/10秒 12~14/秒	150	0:04:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2500	0:59:20	



【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
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 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)	100	×	1	1	1' 40"	7	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	100	0:01:40
2)	300	×	2	1	5' 30"	5	70~80	FR テンポ HR24~26/10秒 14~16/秒	600	0:11:00
3)	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	CHO 好きな種目でリカハリー HR20~22/10秒 12~14/秒	150	0:04:00
4)	100	×	1	1	1' 40"	7	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	100	0:01:40
5)	200	×	2	1	3' 40"	5	70~80	FR テンポ HR24~26/10秒 14~16/秒	400	0:07:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→4)レスト60秒 4)→5)レストなし		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2300	0:59:40



【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】
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 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)	100	×	1	2	1' 50"	7	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:03:40	
2)	300	×	1	1	6' 00"	5	70~80 FR テンポ HR24~26/10秒 14~16/秒	300	0:06:00	
3)	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 CHO 好きな種目でリカバリー HR20~22/10秒 12~14/秒	150	0:04:30	
4)	100	×	1	1	1' 50"	7	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	100	0:01:50	
5)	200	×	2	1	4' 00"	5	70~80 FR テンポ HR24~26/10秒 14~16/秒	400	0:08:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→4)レスト60秒 4)→5)レストなし		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	0:58:30	



【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

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 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)	100	×	1	2	2'05"	7	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:10	
2)	300	×	1	2	6'30"	5	70~80 FR テンポ HR24~26/10秒 14~16/秒	600	0:13:00	
3)	25	×	6	1	0'45"	2	~50 CHO 好きな種目でリカバリー HR20~22/10秒 12~14/秒	150	0:04:30	
			1	1	1'00"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1900	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 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	
swim										
レストなし										
1)	100	×	1	2	2'15"	7	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:30	
2)	300	×	1	2	7'00"	5	70~80 FR テンポ HR24~26/10秒 14~16/秒	600	0:14:00	
3)	25	×	6	1	0'50"	2	~50 CHO 好きな種目でリカバリー HR20~22/10秒 12~14/秒	150	0:05:00	
			1	1	1'00"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1750	0:58:10	