



【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
長く持続できる

【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	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	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	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 キャッチ～ローリング～プルの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	FR	フォーム ワンハンドのタイミング・流れを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
レストなし											
pull	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	フォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 パドル+ブイ	800	0:12:00	
swim	200	×	5.5	1	3' 00"	5	FR	テンポ HR23～26回/10秒 14～16回/6秒	1100	0:16:30	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2850	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
長く持続できる

【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 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ～ローリング～プルの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・流れを意識	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	200	×	3	1	3' 20"	4	60～70 FR フォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 パドル+ブイ	600	0:10:00		
swim	200	×	5	1	3' 20"	5	70～80 FR テンポ HR23～26回/10秒 14～16回/6秒	1000	0:16:40		
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒				0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2550	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
長く持続できる

【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 キャッチ～ローリング～プルの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・流れを意識	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	200 × 3	1	3' 40"	4	60～70	FR	フォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 ハドル+ブイ	600	0:11:00
swim	200 × 4	1	3' 40"	5	70～80	FR	テンポ HR23～26回/10秒 14～16回/6秒	800	0:14:40
		1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2350	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
長く持続できる

【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 キャッチ~ローリング~プルの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・流れを意識	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	150	×	3	1	3' 00"	4	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	450	0:09:00	
swim	200	×	4	1	4' 00"	5	70~80 FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	800	0:16:00	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:59:00	



【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
長く持続できる

【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

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 キャッチ～ローリング～プルの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・流れを意識	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				
pull	150	×	2	1	3' 15"	4	60～70 FR フォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 パドル+ブイ	300	0:06:30		
swim	200	×	3.5	1	4' 20"	5	70～80 FR テンポ HR23～26回/10秒 14～16回/6秒	700	0:15:10		
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒				0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								1950	0:58:20		



【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
長く持続できる

【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

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	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	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	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 キャッチ～ローリング～プルの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	FR	フォーム ワンハンドのタイミング・流れを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
								レストなし			
pull	150	×	2	1	3' 45"	4	FR	フォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 パドル+ブイ	300	0:07:30	
swim	200	×	3.5	1	4' 50"	5	FR	テンポ HR23～26回/10秒 14～16回/6秒	700	0:16:55	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1800	0:58:35	