



【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 水を押し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	60～70	FR	フォーム ワンハンドのタイミング・流れを意識	100	0:01:40	
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	200	×	3	2	3' 00"	5	70～80	FR	テンポ HR23～26回/10秒 14～16回/6秒	1200	0:18:00	
			1	1	1' 00"	1			レスト60秒		0:01:00	
pull	100	×	7	1	1' 35"	3	60～70	FR	フォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 プイのみ	700	0:11:05	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										2850	0:59:45	



【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' 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 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' 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	
swim										
レストなし										
1)	200	×	3	1	3' 20"	5	70~80 FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:10:00	
2)	200	×	2.5	1	3' 20"	5	70~80 FR ↓	500	0:08:20	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レスト60秒			0:01:00
pull	100	×	5.5	1	1' 45"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	550	0:09:37	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2600	0:59:28	



【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 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	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										
swim										
1)	200	×	3	1	3' 40"	5	70~80	FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:11:00
2)	200	×	2	1	3' 40"	5	70~80	FR ↓	400	0:07:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レスト60秒		0:01:00
pull	100	×	4.5	1	1' 55"	3	60~70	FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	450	0:08:37



【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・キヤッチ
【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	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 キヤッチ～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	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			
swim	200	×	2	2	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	1' 00"	1	レスト60秒			0:01:00
pull	100	×	4.5	1	2' 05"	3	60～70 FR フォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	450	0:09:22	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:59:03	



【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】	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' 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' 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	
swim										
1)	200	×	2	1	4' 20"	5	70~80 FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	400	0:08:40	
2)	150	×	2	1	3' 15"	5	70~80 FR ↓	300	0:06:30	
			1	1	1' 00"	1	レスト60秒			0:01:00
pull	100	×	3.5	1	2' 15"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	350	0:07:52	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	0:58:53	



【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	~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	1'00"	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)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70 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	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										
1)	200	×	2	1	4'50"	5	70~80 FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	400	0:09:40	
1)	150	×	2	1	3'40"	5	70~80 FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	300	0:07:20	
			1	1	1'00"	1	レスト60秒			0:01:00
pull	100	×	3.5	1	2'30"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	350	0:08:45	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:58:35	