



【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	~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 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	300	×	2	2	4' 30"	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	200	×	3.5	1	3' 10"	3	60~70	FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	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	
レストなし										
swim										
1)	300	×	2	1	5' 00"	5	70~80 FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:10:00	
2)	300	×	1.5	1	5' 00"	5	70~80 FR ↓	450	0:07:30	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レスト60秒			0:01:00
pull	200	×	3	1	3' 30"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:10:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2600	0:59:30	



【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 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)	300	×	2	1	5' 30"	5	70~80	FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:11:00
2)	300	×	1.5	1	5' 30"	5	70~80	FR ↓	450	0:08:15
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レスト60秒		0:01:00
pull	200	×	2	1	3' 50"	3	60~70	FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	400	0:07:40



【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

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' 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										
1)	300 × 2	1	6' 00"	5	70~80	FR	テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:12:00	
2)	300 × 1	1	6' 00"	5	70~80	FR	↓	300	0:06:00	
		1	1' 00"	1			1)→2)レスト60秒			0:01:00
pull	200 × 2	1	4' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	400	0:08:10	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2250	0:59:50	



【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  
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' 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	
								レストなし			
swim	300	×	2	1	7' 00"	5	70~80	FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:14:00	
pull	150	×	3	1	3' 20"	3	60~70	FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	450	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2000	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  
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' 00"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	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	0:06:00	
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			
swim	300	×	2	1	8' 00"	5	FR	テンポ HR23～26回/10秒 14～16回/6秒	600	0:16:00	
pull	150	×	3	1	3' 45"	3	FR	フォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 プイのみ	450	0:11:15	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1850	0:59:05	