



【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
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
swim										
レストなし										
1)	75	×	4	1	1' 05"	8	85~	FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:20
2)	200	×	4	1	3' 00"	5	70~80	FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	800	0:12:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	8	1	1' 35"	3	60~70	FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	800	0:12:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2850	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】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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)	75	×	4	1	1' 15"	8	85~ FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00	
2)	200	×	3.5	1	3' 20"	5	70~80 FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	700	0:11:40	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
pull	100	×	6.5	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	650	0:11:22	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2600	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】
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 ノートキック 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)	75	×	4	1	1' 25"	8	85~	FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:40
2)	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
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	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	500	0:09:35



【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
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push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)	50 × 4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00	
2)	200 × 3	1	4' 00"	5	70~80	FR	テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:12:00	
		1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒			0:00:30
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 プイのみ	450	0:09:22	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2200	0:58:33	



【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	
swim										
1)	50	×	4	1	1' 05"	8	85~ FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:20	
2)	150	×	3	1	3' 15"	5	70~80 FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	450	0:09:45	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
pull	100	×	4	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	400	0:09:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	0:58:25	



【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

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	0:06:00	
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										
レストなし										
1)	50	×	3	1	1' 10"	8	85~ FR ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:30	
2)	150	×	3	1	3' 40"	5	70~80 FR テンポ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	450	0:11:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
pull	100	×	4.5	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	450	0:11:15	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:58:05	