



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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	0:10:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR ノーホードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:04:30	
swim	1)	25	×	10	1	0' 40"	3	ストロークカウント HR22~24/10秒	250	0:06:40
	2)	50	×	10	1	0' 55"	4	↓25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒	500	0:09:10 0:00:30
swim	100	×	10	1	1' 40"	5	70~80 FR 一定ペース HR23~26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	1000	0:16:40	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2700	1:14:30	



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない				150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える				150	0:05:00
swim	1)	25	×	8	1	0' 40"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒	200	0:05:20
	2)	50	×	10	1	1' 00"	4	65~75	FR	↓ 25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒	500	0:10:00 0:00:30
swim	100	×	8	1	1' 50"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	800	0:14:40	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	hardt 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2450	1:13:30



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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	0:10:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない			150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーホードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える			150	0:05:30
swim	1)	25	×	8	1	0' 40"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒	200	0:05:20	
	2)	50	×	7	1	1' 10"	4	65~75	FR	↓ 25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒	350	0:08:10 0:00:30	
swim	100	×	8	1	2' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	800	0:16:00		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00		
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00		
Total										2300	1:14:50		



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			0:10:00		
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない				
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーホードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える				
swim	1)	25	×	8	1	0' 45"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒		200	0:06:00
	2)	50	×	5	1	1' 15"	4	65~75	FR	↓25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒		250	0:06:15
				1	1	0' 30"						0:00:30	
swim	100	×	7	1	2' 15"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように			700	0:15:45
cho	25	×	4	1	0' 50"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:20
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力			100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2050	1:14:20



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			0:10:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない			150 0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	ノーホードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			150 0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える			150 0:07:00
swim	1)	25	×	6	1	0' 50"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒	150 0:05:00
	2)	50	×	5	1	1' 30"	4	65~75	FR	↓ 25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒	250 0:07:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
swim	100	×	6	1	2' 30"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	600	0:15:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100 0:03:20
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	-	FR	hardt 1本1本最大努力	50	0:02:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1850	1:13:50



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

【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	×	4	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				100	0:10:00 0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない				150	0:07:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	FR ノーホードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:07:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える				150	0:07:00
swim	1)	25	×	4	1	1' 00"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒	100	0:04:00
	2)	50	×	4	1	1' 40"	4	65~75	FR	↓ 25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒	200	0:06:40 0:00:30
swim	100	×	5	1	3' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	500	0:15:00	
cho	25	×	4	1	1' 00"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				100	0:04:00
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力	50	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											1600	1:14:50