



【 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】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
										0:10:00
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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~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	0:04:30
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	0' 55"	4	65~75	FR ↓25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒	350	0:06:25
										0:00:30
swim										
1)	100	×	6	1	1' 40"	5	70~80	FR 一定ペース HR23~26/10秒	600	0:10:00
2)	200	×	3	1	3' 20"	5	70~80	FR ↓100mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	600	0:10:00
										0:00:30
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	1:14:15



【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

【主觀的強度】

1

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	B	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	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~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	0:05:00	
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	×	6	1	1' 00"	4	65~75	FR ↓ 25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒	300	0:06:00 0:00:30
swim	1)	100	×	4	1	1' 50"	5	70~80	FR 一定ペース HR23~26/10秒	400	0:07:20
	2)	200	×	3	1	3' 40"	5	70~80	FR ↓ 100mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	600	0:11:00 0:00:30
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 ハート 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2450	1:13:40	



【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											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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				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	ノーポートキック 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	×	6	1	0' 40"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒		150	0:04:00	
	2)	50	×	4	1	1' 10"	4	65~75	FR	↓25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒		200	0:04:40	
					1	1	0' 30"					0:00:30		
swim	1)	100	×	4	1	2' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒		400	0:08:00	
	2)	200	×	3	1	4' 00"	5	70~80	FR	↓100mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように		600	0:12:00	
					1	1	0' 30"					0:00:30		
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	1:14:30



【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

D										Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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				150 0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック 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	×	6	1	0' 45"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒		150	0:04:30
	2)	50	×	4	1	1' 15"	4	65~75	FR	↓25mの泳ぎをキープ		200	0:05:00
					1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒			0:00:30
swim	1)	100	×	4	1	2' 15"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒		400	0:09:00
	2)	200	×	2	1	4' 30"	5	70~80	FR	↓100mの泳ぎをキープ		400	0:09:00
					1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように			0:00:30
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	目的	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目					
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		150	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	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	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR ノーポートキック 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	~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	0:07:00
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	×	3	1	1' 30"	4	65~75	FR ↓ 25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒	150	0:04:30 0:00:30
swim	1)	100	×	4	1	2' 30"	5	70~80	FR 一定ペース HR23~26/10秒	400	0:10:00
	2)	150	×	2	1	3' 45"	5	70~80	FR ↓ 100mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	300	0:07:30 0:00:30
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 ハード 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	目的	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目				
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' 20"	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	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	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	0:09:00
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	×	2	1	2' 00"	4	65~75 FR ↓ 25mの泳ぎをキープ	100	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒		0:00:30
swim	1)	50	×	2	1	2' 00"	5	70~80 FR 一定ペース HR23~26/10秒	100	0:04:00
	2)	100	×	2	1	4' 00"	5	70~80 FR ↓ 100mの泳ぎをキープ	200	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように		0:00:30
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									1300	1:13:40