



【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	～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	0:04:30	
drill	25	×	6	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	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	350	0:06:25	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		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	600	0:10:00	
			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' 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
drill	25	×	6	1	0' 50"	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' 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	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	300	0:06:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		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	600	0:11:00
			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' 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											
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											
			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
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	ノーボードキック 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	×	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	200	0:04:40
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		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	600	0:12:00
			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' 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											
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											
			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		150	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	0:05:30
drill	25	×	6	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	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											
			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		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	ノーボードキック 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	～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	150	0:04:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		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	300	0:07:30
			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	×	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											
			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
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	0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 20"	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	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	0:08:00
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	0:09:00
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		0:04:00
swim											
1)	50	×	2	1	2' 00"	5	70～80	FR	一定ペース HR23～26/10秒	100	0:00:30
2)	100	×	2	1	4' 00"	5	70～80	FR	↓100mの泳ぎをキープ	200	0:04:00
			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		0:08:00
cho	25	×	4	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:00:30
swim 25 × 2 1 1' 30" 9 - FR ハード 1本1本最大努力											
DOWN 100 × 1 1 1 100 0:03:00											
Total										1300	1:13:40