



【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
スピードへの刺激入れ VO2max

【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	×	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	0' 55"	3	60~70 FR ↓25mの泳ぎをキープ	300	0:05:30
	3)	100	×	4	1	1' 50"	3	60~70 FR ↓50mの泳ぎをキープ 1)→2)→3)レスト30秒	400	0:07:20 0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリ	100	0:02:40	
swim	1)	50	×	3	1	1' 30"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	150	0:04:30
	2)	100	×	5	1	1' 45"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:45
	3)	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力 1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒	100	0:04:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2500	1:14:25	



【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
スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
											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' 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	~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	×	5	1	1' 00"	3	60~70	FR	↓25mの泳ぎをキープ				250	0:05:00
3)	100	×	3	1	2' 00"	3	60~70	FR	↓50mの泳ぎをキープ 1)→2)→3)レスト30秒				300	0:06:00
				1	2	0' 30"							0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ				100	0:02:40	
swim														
1)	50	×	3	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒				150	0:04:30
2)	100	×	4	1	1' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				400	0:07:40
3)	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力 1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒				100	0:04:00
				1	1	0' 30"	1						0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00
Total													2250	1:13:00



【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
スピードへの刺激入れ VO2max

【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			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	×	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	×	5	1	1' 10"	3	60~70	FR	↓ 25mの泳ぎをキープ		250	0:05:50
	3)	100	×	3	1	2' 20"	3	60~70	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ		300	0:07:00
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00	
swim	1)	50	×	2	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒		100	0:03:00
	2)	100	×	4	1	2' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		400	0:08:20
	3)	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力		100	0:04:00
				1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2150	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
スピードへの刺激入れ VO2max

【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	×	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	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR	↓ 25mの泳ぎをキープ		150	0:03:45
	3)	100	×	3	1	2' 30"	3	60~70	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ		300	0:07:30
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:20	
swim	1)	50	×	2	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒		100	0:03:00
	2)	100	×	4	1	2' 20"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		400	0:09:20
	3)	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力		100	0:04:00
				1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2000	1:14:25



【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
スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
												0:10:00		
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	0:05:00	
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	ノーホートキック 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	×	4	1	0' 50"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒				100	0:03:20
2)	50	×	3	1	1' 30"	3	60~70	FR	↓25mの泳ぎをキープ				150	0:04:30
3)	100	×	3	1	2' 45"	3	60~70	FR	↓50mの泳ぎをキープ 1)→2)→3)レスト30秒				300	0:08:15
				1	2	0' 30"							0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリ				100	0:03:20	
swim														
1)	50	×	2	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒				100	0:03:00
2)	100	×	3	1	2' 45"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				300	0:08:15
3)	25	×	2	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力 1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒				50	0:02:00
				1	1	0' 30"	1						0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00
Total													1800	1:14:10



【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
スピードへの刺激入れ VO2max

【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/ビード版は沈めない	150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 20"	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	0:08:00
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	×	6	1	1' 00"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	150	0:06:00
	2)	50	×	3	1	2' 00"	3	60~70 FR ↓ 25mの泳ぎをキープ	150	0:06:00
	3)	75	×	2	1	3' 00"	3	60~70 FR ↓ 50mの泳ぎをキープ 1)→2)→3)レスト30秒	150	0:06:00 0:01:00
swim	1)	25	×	2	1	1' 30"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	50	0:03:00
	2)	50	×	2	1	2' 00"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:04:00
	3)	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力 1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒	50	0:02:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1300	1:14:10