



2024/7/10 水曜日

【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	～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	×	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	400	0:07:20	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	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	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									2500	1:14:25	



2024/7/10 水曜日

【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

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	～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	×	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	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	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	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									2250	1:13:00	



2024/7/10 水曜日

【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	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	×	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	ハート 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	ハート 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



2024/7/10 水曜日

【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	150	0:10:00	0:05:00
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	×	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	



2024/7/10 水曜日

【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

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	×	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	300	0:08:15	
			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	×	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	50	0:02:00	
			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									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											
				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	0:08:00
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	0:09:00
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	150	0:06:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒		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	50	0:02:00
			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										1300	1:14:10