



【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

【強度】	1~2
【泳法注意】	姿勢・水の捉え方
【主観的強度】	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	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	×	5	1	1' 50"	3	60~70 FR ↓50mの泳ぎをキープ	500	0:09:10
				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	×	1	5	0' 50"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	250	0:04:10
	2)	150	×	1	4	2' 40"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:40
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2700	1:13:20	



【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
 スピードへの刺激入れ VO2max

【強度】	1~2
【泳法注意】	姿勢・水の捉え方
【主観的強度】	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	×	4	1	2' 00"	3	60~70	FR	↓50mの泳ぎをキープ			400	0:08:00
					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	×	1	4	0' 55"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒			200	0:03:40
	2)	150	×	1	4	3' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:12:20
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし					
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00		
Total											2500	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
 スピードへの刺激入れ VO2max

【強度】	1~2
【泳法注意】	姿勢・水の捉え方
【主観的強度】	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	×	4	1	2' 10"	3	60~70	FR	↓50mの泳ぎをキープ			400	0:08:40
				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	×	1	4	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒			200	0:04:00
	2)	100	×	1	3	3' 15"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			300	0:09:45
										1)→2)レストなし 2)→1)レストなし				
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00		
Total											2150	1:14:05		



【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

【強度】	1~2
【泳法注意】	姿勢・水の捉え方
【主観的強度】	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	ノーボードキック 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	×	4	1	1' 15"	3	60~70	FR	↓25mの泳ぎをキープ		200 0:05:00
	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	×	1	4	1' 10"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒		200 0:04:40
	2)	150	×	1	3	3' 40"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		450 0:11:00
										1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00	
Total										2100	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

【強度】	1~2
【泳法注意】	姿勢・水の捉え方
【主観的強度】	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	~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	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			
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			
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	×	4	1	1' 30"	3	60~70	FR	↓ 25mの泳ぎをキープ		200 0:06:00
	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	×	1	3	1' 20"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒		150 0:04:00
	2)	150	×	1	2	4' 10"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		300 0:08:20
										1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00	
Total										1850	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
スピードへの刺激入れ VO2max

【強度】	1~2
姿勢・水の捉え方	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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			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 0:09:00	
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	×	4	1	2' 00"	3	60~70	FR	↓25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒			200 0:08:00
					1	1' 30"						0:00:30	
swim	1)	25	×	2	3	1' 00"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒			150 0:06:00
	2)	100	×	1	2	4' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			200 0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00		
Total										1350	1:14:10		