



【テーマ】
 姿勢づくり
 ストロークとキックのタイミング
 エアロビック能力の向上
 スピード変化 VO2max

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

A											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本: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	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:04:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull	100	×	8.5	1	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	850	0:14:52
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' 45"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒	250	0:03:45
2)	150	×	1	5	2' 45"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	750	0:13:45
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2850	1:13:53



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化 VO2max

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本: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 サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50 FR 1キック～ローリング～ストローク フイあり フイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull	100	×	8	1	1' 55"	3	60～70 FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:15:20	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim										
1)	50	×	1	4	0' 50"	8	85～ FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	200	0:03:20	
2)	150	×	1	4	3' 00"	3	60～70 FR リカハリーフォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 レストなし	600	0:12:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2600	1:13:40	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化 VO2max

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本: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 サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1キック~ローリング~ストローク フイあり フイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	4	0' 55"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	200	0:03:40
2)	150	×	1	4	3' 20"	3	60~70	FR リカハリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	600	0:13:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2400	1:14:20



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化 VO2max

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本: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 サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR 1キック~ローリング~ストローク フイあり フイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:30	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
pull	100	×	6	1	2' 20"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	3	1' 05"	8	85~ FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:03:15	
2)	150	×	1	3	3' 40"	3	60~70 FR リカハリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	450	0:11:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2150	1:13:35	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化 VO2max

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本: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' 00"	2	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:00		
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	FR	1キック～ローリング～ストローク フイあり フイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:07:00		
swim												
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
pull	100	×	4	1	2' 40"	3	60～70	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:10:40	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20		
swim												
1)	50	×	1	3	1' 20"	8	85～	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:04:00	
2)	150	×	1	3	4' 00"	3	60～70	FR	リカハリーフォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 レストなし	450	0:12:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00		
Total									1950	1:15:00		



2024/8/7 水曜日

【テーマ】
 姿勢づくり
 ストロークとキックのタイミング
 エアロビク能力の向上
 スピード変化 VO2max

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	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	100	0:10:00		0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50 FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本: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' 20"	2	~50 FR サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:08:00		
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50 FR 1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:09:00		
swim	25	×	4	1	1' 00"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:04:00		
pull	50	×	5	1	2' 00"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:10:00		
cho	25	×	2	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:02:20		
swim											
1)	25	×	2	2	1' 00"	8	85~ FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	100	0:04:00		
2)	100	×	1	2	4' 00"	3	60~70 FR リカハリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	200	0:08:00		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00		
Total								1350	1:14:00		