



【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

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 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	×	6	1	1' 45"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:10:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim											
1)	25	×	6	2	0' 40"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	300	0:08:00	
2)	100	×	4	2	1' 45"	3	60～70	FR リカバリーフォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:14:00	
		×	1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2650	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

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	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ブレス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 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	0:05:00
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	×	6	1	1' 55"	3	60～70	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:11:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	4	2	0' 40"	8	85～	FR	ハード HR26～/10秒 15～/6秒	200	0:05:20
2)	100	×	4	2	1' 55"	3	60～70	FR	リカバリーフォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:15:20
		×	1	1	1' 00"	1			レスト60秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2550	1:14:50



【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	0:05:20
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 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	0:05:30	
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	×	5.5	1	2' 05"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	550	0:11:28	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim											
1)	25	×	4	2	0' 45"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	200	0:06:00	
2)	100	×	3	2	2' 05"	3	60～70	FR リカバリーフォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:12:30	
		×	1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2300	1:14:18	



【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 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	0:05:30	
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	×	5	1	2' 20"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:11:40	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
swim											
1)	25	×	4	2	0' 50"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	200	0:06:40	
2)	50	×	5	2	1' 10"	3	60～70	FR リカバリーフォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:11:40	
		×	1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2100	1:14:40	



【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

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	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:40	
pull	50	×	7	1	1' 20"	3	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	350	0:09:20	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	8	FR	ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:03:20	
2)	50	×	5	2	1' 20"	3	FR	リカバリーフォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:13:20	
		×	1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1850	1:13:40	



2024/8/21 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

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	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	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	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	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	×	3	1	2' 00"	3	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	150	0:06:00	
cho	25	×	2	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:20	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 55"	8	FR	ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:03:40	
2)	50	×	3	2	2' 00"	3	FR	リカバリーフォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:12:00	
		×	1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1350	1:14:40	