



【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	FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~6本:ノーポートキック ピート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	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	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 1キック~ローリング~ストローク プイあり プ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ピートスイムのタイミング	150	0:04:30
<b>swim</b>									
1)	25	×	1	2	0' 40"	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	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	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
<b>swim</b>									
1)	25	×	6	2	0' 40"	8	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	300	0:08:00
2)	100	×	4	2	1' 45"	3	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】

【强度】  
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	0:05:20
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:ノーボートキック ビート版なし けのび姿勢をキープ				
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				
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プ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				
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				
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				
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	ハート HR26~/10秒 15~/6秒				
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				
					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】

- 1~2
- 3~4
- 5~6
- 7~8
- 9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time	
											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' 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:ノーボートキック ビート版なし 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 プイあり プ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	ハート 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 レスト60秒			600	0:12:30
											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】

【强度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time	
											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	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:ノーボートキック ビート版なし 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 プイあり プ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	ハート 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 レスト60秒			500	0:11:40
											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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	目的	Distance	Time
											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	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:ノーボートキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	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	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	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	0:07:00
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	50	×	7	1	1' 20"	3	60~70	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	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒	100	0:03:20
2)	50	×	5	2	1' 20"	3	60~70	FR	リカバリー フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:13:20
									レスト60秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1850	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

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/ピート版は沈めない 3~6本:ノーボードキック ピート版なし 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プレス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ピ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	×	3	1	2' 00"	3	60~70	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	85~	FR	ハート HR26~/10秒 15~/6秒		100	0:03:40
	2)	50	×	3	2	2' 00"	3	60~70	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