



【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】
 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	
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	×	7	1	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:15
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	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒	300	0:06:00
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	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2800	1:14:15	



【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	×	5.5	1	1' 55"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	550	0:10:32
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	×	2	2	1' 10"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	200	0:04:40
2)	100	×	4	2	1' 55"	3	60~70	FR リカハリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:15:20
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2550	1:14:03



【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】
 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	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	2	2	1' 15"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	200	0:05:00
2)	100	×	3	2	2' 05"	3	60~70	FR リカハリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:30
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2350	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
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 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	×	3.5	1	2' 20"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:08:10
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	×	2	2	1' 30"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	200	0:06:00
2)	100	×	3	2	2' 20"	3	60~70	FR リカハリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00
		×	1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2100	1:14:00



【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	×	4.5	1	2' 40"	3	60～70	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	450	0:12:00	
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	2	1' 30"	8	85～	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒	100	0:03:00	
2)	100	×	2	2	2' 40"	3	60～70	FR	リカハリーフォーム HR20～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:10:40	
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00	
Total										1900	1:14:30	



2024/8/28 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	好きな種目でリカバリー	50	0:02:20	
swim											
1)	50	×	1	2	2' 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	リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:08:00
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1350	1:14:30	