



【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

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】 4	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	~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	
swim										
1)	50	×	6	1	0' 55"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	300	0:05:30	
2)	100	×	5	1	1' 45"	4	65~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	500	0:08:45	
3)	100	×	8	1	1' 40"	5	70~80 FR 一定ペース HR23~26/10秒	800	0:13:20	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように			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	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハート 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2700	1:14:05	



【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

【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/ビート板は沈めない 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 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	
swim										
1)	50	×	6	1	1' 00"	3	60～70 FR ストロークカウント HR22～24/10秒	300	0:06:00	
2)	100	×	5	1	1' 55"	4	65～75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	500	0:09:35	
3)	100	×	6	1	1' 50"	5	70～80 FR 一定ペース HR23～26/10秒	600	0:11:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化ないように			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハート 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2500	1:14:35	



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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/ビート板は沈めない 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' 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	
swim										
1)	50	×	4	1	1' 10"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	200	0:04:40	
2)	100	×	5	1	2' 05"	4	65~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	500	0:10:25	
3)	100	×	5	1	2' 00"	5	70~80 FR 一定ペース HR23~26/10秒	500	0:10:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:03:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハート 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2300	1:14:55	



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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/ビート板は沈めない 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
swim										
1)	50	×	4	1	1' 15"	3	60~70	FR ストロークカウント HR22~24/10秒	200	0:05:00
2)	100	×	4	1	2' 20"	4	65~75	FR ↓50mの泳ぎをキープ	400	0:09:20
3)	100	×	4	1	2' 15"	5	70~80	FR 一定ペース HR23~26/10秒	400	0:09:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化ないように		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	-	FR ハート 1本1本最大努力	100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2050	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

【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	～50 FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない 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	～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	
swim										
1)	50	×	3	1	1' 30"	3	60～70 FR ストロークカウント HR22～24/10秒	150	0:04:30	
2)	100	×	3	1	2' 40"	4	65～75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	300	0:08:00	
3)	100	×	4	1	2' 30"	5	70～80 FR 一定ペース HR23～26/10秒	400	0:10:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:03:20	
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	- FR ハート 1本1本最大努力	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								1850	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
 エアロビク能力の向上

【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											
1)	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
2)	50	×	3	1	2' 00"	4	65~75	FR	↓25mの泳ぎをキープ	150	0:06:00
3)	100	×	3	1	4' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒	300	0:12:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように		0:01:00
cho	25	×	2	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:02:20	
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1300	1:14:00	