



【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

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	
swim											
1)	100	×	10	1	1' 40"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒	1000	0:16:40	
2)	100	×	6.5	1	1' 45"	4	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 ラスト:100m	650	0:11:22	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
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 ハード 1本1本最大努力 奇数:15mヘッドアップ - イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2750	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	
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00	
swim											
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	
swim											
1)	100	×	9	1	1' 50"	5	FR	一定ペース HR23～26/10秒	900	0:16:30	
2)	100	×	5.5	1	1' 55"	4	FR	フォーム HR22～24/10秒 ラスト:100m	550	0:10:32	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
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	ハード 1本1本最大努力 奇数:15mヘットアップ - イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2550	1:14:33	



【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

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	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	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	FR	1キック～ローリング～ストローク フイあり フィ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	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	
swim											
1)	100	×	8	1	2' 00"	5	FR	一定ペース HR23～26/10秒 ラスト:100m	800	0:16:00	
2)	100	×	4.5	1	2' 05"	4	FR	フォーム HR22～24/10秒 ラスト:100m	450	0:09:22	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力 奇数:15mヘッドアップ - イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2350	1:14:43	



【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

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 フィ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)	100	×	7	1	2' 15"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒	700	0:15:45	
2)	100	×	3.5	1	2' 20"	4	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 ラスト:100m	350	0:08:10	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	—	FR ハード 1本1本最大努力 奇数:15mヘッドアップ - イージー 偶数:フローティングスタート	100	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2100	1:14:45	



【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	
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 フィ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	
swim											
1)	100	×	6	1	2' 35"	5	FR	一定ペース HR23～26/10秒 ラスト:100m	600	0:15:30	
2)	100	×	3	1	2' 40"	4	FR	フォーム HR22～24/10秒	300	0:08:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	FR	ハード 1本1本最大努力 奇数:15mヘットアップ - イージー 偶数:フローティングスタート	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1900	1:14:50	



2024/9/25 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

【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 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	0:09:00	
swim											
1)	100	×	5	1	3' 00"	5	FR	一定ペース HR23～26/10秒	500	0:15:00	
2)	50	×	4	1	2' 00"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒	200	0:08:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
cho	25	×	2	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:20	
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	FR	ハード 1本1本最大努力 奇数:15mヘッドアップ - イージー 偶数:フローティングスタート	50	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1450	1:14:30	