



【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】	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	A			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' 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)	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 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			650	0:11:22
				1	0' 30"							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】	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	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' 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	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)	100	×	9	1	1' 50"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒	900	0:16:30	
2)	100	×	5.5	1	1' 55"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 ラスト:100m 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	550	0:10:32	
				1	0' 30"						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											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

【強度】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
	7~8
	9~10

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/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	0:05:30
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ピ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)	100	×	8	1	2' 00"	5	70~80	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	65~75	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	hardt 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】	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	目的			Distance	Time	
							D				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 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)	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 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	350	0:08:10	
				1	0' 30"						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】	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)	100	×	6	1	2' 35"	5	70~80	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	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 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			300	0:08:00
												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ヘッドアップ - 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



【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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 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	0:09:00
swim	1)	100	×	5	1	3' 00"	5	70~80	FR 一定ペース HR23~26/10秒	500	0:15:00
	2)	50	×	4	1	2' 00"	3	60~70	FR フォーム HR22~24/10秒 1)→2)レスト30秒	200	0:08:00 0:00:30
				1	1	0' 30"			ストローク数が大きく変化しないように		
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