



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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	~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 フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	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	100	×	4	3	1' 40"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒	1200	0:20:00
			1	2	0' 40"			レスト40秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:01:20
pull	100	×	8	1	1' 45"	4	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	800	0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2900	1:14:10



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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/ビード版は沈めない 3~6本:ノーボードキック ビード板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
drill	25 × 6	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
drill	25 × 6	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	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 × 4	1	1' 50"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒	400	0:07:20	
2)	100 × 4	1	1' 50"	5	70~80	FR	↓	400	0:07:20	
3)	100 × 3	1	1' 50"	5	70~80	FR	↓	300	0:05:30	
		1	2	0' 40"			1)→2)→3)レスト40秒 ストローク数が大きく変化しないように			0:01:20
pull	100 × 6.5	1	1' 55"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 プイのみ ラスト:100m 泳ぎを整える 丁寧なストローク	650	0:12:28	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:05:00	
Total								2650	1:14:18	



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビード版は沈めない 3~6本:ノーボードキック ビード板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
drill	25 × 6	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30	
drill	25 × 6	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	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 × 4	1	2' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒	400	0:08:00	
2)	100 × 3	1	2' 00"	5	70~80	FR	↓	300	0:06:00	
3)	100 × 3	1	2' 00"	5	70~80	FR	↓	300	0:06:00	
		1	2' 30"				1)→2)→3)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように			0:01:00
pull	100 × 5.5	1	2' 05"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 プイのみ ラスト:100m 泳ぎを整える 丁寧なストローク	550	0:11:28	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:05:00	
Total								2450	1:14:18	



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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 フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50 FR ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	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	100	×	3	3	2' 15"	5	70～80 FR 一定ペース HR23～26/10秒	900	0:20:15	
			1	2	0' 30"		レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:01:00	
pull	100	×	5	1	2' 20"	4	65～75 FR フォーム HR22～24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	500	0:11:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2250	1:14:55	



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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/ビード版は沈めない 3~6本:ノーボードキック ビード板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00	
drill	25 × 6	1	1' 10"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00	
drill	25 × 6	1	1' 10"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	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 × 3	1	2' 35"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒	300	0:07:45	
2)	100 × 3	1	2' 35"	5	70~80	FR	↓	300	0:07:45	
3)	100 × 2	1	2' 35"	5	70~80	FR	↓	200	0:05:10	
		1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように			0:01:00
pull	50 × 5	1	1' 20"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	250	0:06:40	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:05:00	
Total								1900	1:14:20	



2024/10/2 水曜日

【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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
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' 30"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:09:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	150	0:09:00
swim	50	×	5	2	1' 50"	5	70~80	FR 一定ペース HR23~26/10秒	500	0:18:20
			1	1	0' 30"			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
pull	25	×	8	1	1' 00"	4	65~75	FR フォーム HR22~24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	200	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1350	1:13:30