



【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 ワンハンドスカーリングを意識	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	150	×	3	3	2' 30"	5	70～80	FR 一定ペース HR23～26/10秒	1350	0:22:30	
			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	×	7	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	700	0:12:15	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2950	1:14:35	

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C													Distance	Time	
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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	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 ワンハンドスカーリングを意識				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)	150	×	3	1	3' 00"	5	70～80	FR	一定ペース HR23～26/10秒				450	0:09:00	
2)	150	×	2	1	3' 00"	5	70～80	FR	↓				300	0:06:00	
3)	150	×	2	1	3' 00"	5	70～80	FR	↓				300	0:06:00	
			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	100	×	5	1	2' 05"	4	65～75	FR	フォーム HR22～24/10秒 フイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク				500	0:10:25	
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00		
Total													2450	1:14:15	



【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	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	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	FR	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:05:30	
swim	150	×	3	2	3' 30"	5	FR	好きな種目で身体の状態をチェック	900	0:21:00	
pull	100	×	4.5	1	2' 20"	4	FR	好きな種目で身体の状態をチェック	450	0:10:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2200	1:14:00	

【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

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	～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' 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	ワンハントスカーリング～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 ワンハントスカーリングを意識					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)	150	×	3	1	3' 50"	5	70～80	FR	一定ペース HR23～26/10秒					450	0:11:30
2)	150	×	2	1	3' 50"	5	70～80	FR	↓					300	0:07:40
									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	
pull	50	×	6	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					300	0:08:00
DOWN	100	×	1	1	1								100	0:05:00	
Total													1900	1:13:40	



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

2024/10/9 水曜日

【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											
1)	25	×	6	1	1' 00"	4	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒	150	0:06:00	
2)	100	×	4	1	3' 40"	5	70～80	FR ↓	400	0:14:40	
			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	×	6	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	150	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1350	1:13:50	