



【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  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

【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/ピート版は沈めない 3~6本:ノーホーダーキック ピート版なし 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 レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように				1350 0:22:30 0:01:00
pull	100	×	7	1	1' 45"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 ブイのみ 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	



【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/ピート版は沈めない 3~6本:ノーホートキック ピート版なし けのび姿勢をキープ				150 0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	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 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	2' 45"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒				450 0:08:15
2)	150	×	3	1	2' 45"	5	70~80	FR	↓				450 0:08:15
3)	150	×	2	1	2' 45"	5	70~80	FR	↓				300 0:05:30
				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	×	6	1	1' 55"	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				600 0:11:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2700	1:14:50	



【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】

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10



【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】

【强度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10



【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

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				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/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			
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			
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			
swim												
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドスカーリングを意識			
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			
swim												
1)	150	×	3	1	3' 50"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒			
2)	150	×	2	1	3' 50"	5	70~80	FR	↓ 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			
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			
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

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5  
7~8  
9~10

【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			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/ピート版は沈めない 3~6本:ノーホートキック ピート版なし けのび姿勢をキープ			150	0:04:40
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	0:08:00
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	↓ 1 1 0' 30"			400	0:14:40
	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