



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

| |
|------|
| 【強度】 |
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

| A | | | | | | | | | | | 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 | | | | 0:10:00 | | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | | | | | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | ノーホーダー・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ | | | | | |
| 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 | | | | | |
| swim | 1) | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | 60~70 | FR | ストロークカウント HR22~24/10秒 | | 150 | 0:04:00 | |
| | 2) | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 4 | 65~75 | FR | ↓25mの泳ぎをキープ レストなし | | 300 | 0:05:30 | |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 4 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24/10秒 ブイのみ | | 600 | 0:11:00 | | |
| swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 4 | 65~75 | FR | ↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように レスト30秒 | | 600 | 0:11:00 | | |
| | | | | 1 | 1' 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 | ハート 1本1本最大努力 | | | | 100 | 0:04:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | | 2600 | 1:13:30 |



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【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 | FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | 150 | 0:05:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | FR ノーホードキック 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 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 | |
| swim | 1) | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | ストロークカウント HR22~24/10秒 | 150 | 0:04:00 |
| | 2) | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 4 | ↓25mの泳ぎをキープ レストなし | 300 | 0:06:00 |
| pull | 100 | × | 5 | 1 | 2' 00" | 4 | 一定ペース HR22~24/10秒 ブイのみ | 500 | 0:10:00 | |
| swim | 100 | × | 5 | 1 | 2' 00" | 4 | ↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように | 500 | 0:10:00 | |
| | | | | 1 | 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 | 100 | 0:04:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 2400 | 1:13:30 | |



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【強度】
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 0:05:20 | | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 | FR | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | | | | 150 0:05:30 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 | FR | ノーホードキック 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 | |
| swim | 1) | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | 60~70 | FR | ストロークカウント HR22~24/10秒 | | | | 150 0:04:00 |
| | 2) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 4 | 65~75 | FR | ↓25mの泳ぎをキープ レストなし | | | | 200 0:04:40 |
| pull | 100 | × | 5 | 1 | 2' 10" | 4 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24/10秒 ブイのみ | | | | 500 0:10:50 | |
| swim | 100 | × | 4 | 1 | 2' 10" | 4 | 65~75 | FR | ↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように | | | | 400 0:08:40 | |
| | | | | 1 | 1' 30" | | | | レスト30秒 | | | | 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 | | | | 100 0:04:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | 100 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | | 2200 1:13:30 | |



【 テーマ 】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【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

最適なストローク数とタイムのバランス エアロビック能力の向上

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主觀的強度】

• 3

5

【强度】

1 ~

3~

5~

5
7e

P-10

| E | | | | | | | | | | | Distance | Time | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|--------|-------|------------------|---|--------------------------------------|----------|---------|--|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | | | |
| 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 | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | | | | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 | FR | ノーホードキック ビート板なし 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 | | | | |
| swim | 1) | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 3 | 60~70 | FR | ストロークカウント HR22~24/10秒 ↓25mの泳ぎをキープ | | | |
| | 2) | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 4 | 65~75 | FR | レストなし | | | |
| pull | 100 | × | 4 | 1 | 2' 40" | 4 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ | | | | |
| swim | 100 | × | 3.5 | 1 | 2' 40" | 4 | 65~75 | FR | ↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように レスト30秒 | | | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | | | 0:03:20 | |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 9 | - | FR | ハート 1本1本最大努力 | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 1850 | 1:14:10 | |



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

| F | | | | | | | | | | | Distance | Time | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|--------|----------------------|-------|---|-----------------------|----------|--------------------|---------------------------|----------------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | | | | |
| 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' 10" | 2 | ~50 | FR | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | | | | 150 0:07:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | ~50 | FR | ノーホードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | | | | 150 0:07:00 | |
| 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 | |
| swim | 1) | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 3 | 60~70 | FR | ストロークカウント HR22~24/10秒 | | | | 100 0:04:00 |
| | 2) | 50 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 4 | 65~75 | FR | ↓25mの泳ぎをキープ レストなし | | | | 150 0:05:00 |
| pull | 100 | × | 3 | 1 | 3' 00" | 4 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24/10秒 ブイのみ | | | | 300 0:09:00 | |
| swim | 100 | × | 2 | 1 | 3' 00" | 4 | 65~75 | FR | ↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように レスト30秒 | | | | 200 0:06:00 0:00:30 | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | | | | 100 | 0:04:00 | | |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 9 | - | FR | hardt 1本1本最大努力 | | | | 50 0:03:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | 1 | | | | | | 100 | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 1550 | 1:13:10 | | |