



【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										
		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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR 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	
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	×	7	1	1' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ	700	0:12:50	
swim										
1)	100	×	4	1	1' 50"	4	65~75 FR フォーム	400	0:07:20	
2)	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00	
3)	50	×	6	1	1' 00"	3	60~70 FR リカバリー レストなし	300	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2700	1:14:30	



【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	~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	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
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	
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	1' 00"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ レストなし	300	0:06:00	
pull	100	×	6	1	2' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ	600	0:12:00	
swim										
1)	100	×	4	1	2' 00"	4	65~75 FR フォーム	400	0:08:00	
2)	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00	
3)	50	×	4	1	1' 05"	3	60~70 FR リカバリー レストなし	200	0:04:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2500	1:14:40	



2024/11/20 水曜日

【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										
		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 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	
swim										
1)	25	×	4	1	0' 40"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	100	0:02:40	
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 プイのみ	500	0:10:50	
swim										
1)	100	×	4	1	2' 10"	4	65~75 FR フォーム	400	0:08:40	
2)	25	×	4	1	1' 10"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	100	0:04:40	
3)	50	×	4	1	1' 10"	3	60~70 FR リカバリー レストなし	200	0:04:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2250	1:14:00	



2024/11/20 水曜日

【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

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 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	
swim										
1)	25	×	4	1	0' 45"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	100	0:03:00	
2)	50	×	4	1	1' 15"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ レストなし	200	0:05:00	
pull	100	×	5	1	2' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ	500	0:11:40	
swim										
1)	100	×	3	1	2' 20"	4	65~75 FR フォーム	300	0:07:00	
2)	25	×	4	1	1' 15"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	100	0:05:00	
3)	50	×	4	1	1' 15"	3	60~70 FR リカバリー レストなし	200	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2100	1:14:10	



2024/11/20 水曜日

【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

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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:06:00	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR 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	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	0:07:00
swim										
1)	25	×	4	1	0' 50"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	100	0:03:20	0:03:20
2)	50	×	2	1	1' 30"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ レストなし	100	0:03:00	0:03:00
pull	100	×	4	1	2' 40"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ	400	0:10:40	0:10:40
swim										
1)	100	×	3	1	2' 40"	4	65~75 FR フォーム	300	0:08:00	0:08:00
2)	25	×	4	1	1' 15"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	100	0:05:00	0:05:00
3)	50	×	3	1	1' 30"	3	60~70 FR リカバリー レストなし	150	0:04:30	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	0:05:00
Total								1850	1:14:30	1:14:30



2024/11/20 水曜日

【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										
		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	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 ノーボードキック 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	×	2	1	1' 40"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ レストなし	100	0:03:20	
pull	100	×	3	1	3' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ	300	0:09:00	
swim										
1)	100	×	3	1	3' 00"	4	65~75 FR フォーム	300	0:09:00	
2)	25	×	2	1	1' 15"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	50	0:02:30	
3)	50	×	3	1	1' 30"	3	60~70 FR リカバリー レストなし	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								1650	1:14:00	