



【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	×	4	1	0' 55"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ	200	0:03:40	
							レストなし			
swim										
1)	100	×	6	1	1' 50"	4	65~75 FR フォーム ストロークカウントのストローク数を意識 HR22~24/10秒	600	0:11:00	
2)	25	×	6	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	150	0:06:00	
3)	50	×	6	1	1' 00"	3	60~70 FR リカバリー	300	0:06:00	
							レストなし			
pull	100	×	5	1	1' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ	500	0:09:10	
							泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2650	1:14:40	



2024/11/27 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

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	×	4	1	1' 00"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ	200	0:04:00	
レストなし										
swim										
1)	100	×	5	1	2' 00"	4	65~75 FR フォーム ストロークカウントのストローク数を意識 HR22~24/10秒	500	0:10:00	
2)	25	×	6	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	150	0:06:00	
3)	50	×	4	1	1' 05"	3	60~70 FR リカバリー	200	0:04:20	
レストなし										
pull	100	×	5	1	2' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ	500	0:10:00	
泳ぎを整える										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2450	1:14:40	



【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	×	3	1	1' 10"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ	150	0:03:30	
							レストなし			
swim										
1)	100	×	4	1	2' 10"	4	65~75 FR フォーム ストロークカウントのストローク数を意識 HR22~24/10秒	400	0:08:40	
2)	25	×	6	1	1' 10"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	150	0:07:00	
3)	50	×	3	1	1' 10"	3	60~70 FR リカバリー	150	0:03:30	
							レストなし			
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	
							泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2200	1:14:00	



2024/11/27 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

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	~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	×	3	1	1' 15"	4	65~75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	150	0:03:45
レストなし										
swim										
1)	100	×	4	1	2' 20"	4	65~75	FR フォーム ストロークカウントのストローク数を意識 HR22~24/10秒	400	0:09:20
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	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR リカバリー	150	0:03:45
レストなし										
pull	100	×	5	1	2' 20"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える	500	0:11:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2100	1:14:00



【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	100	0:03:00	0:03:00
							レストなし			
swim										
1)	100	×	4	1	2' 40"	4	65~75 FR フォーム ストロークカウントのストローク数を意識 HR22~24/10秒	400	0:10:40	0:10:40
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	150	0:04:30	0:04:30
							レストなし			
pull	100	×	3	1	2' 40"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ	300	0:08:00	0:08:00
							泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	0:05:00
Total								1850	1:14:30	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

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' 10"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	150	0:07:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR オンボードキック ビート板あり けのび姿勢をキープ ビート板が前傾させる	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 オンボードキックと同じ姿勢をつくり手を水面から沈めすぎない	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
swim										
1)	100	×	3	1	3' 00"	4	65~75	FR フォーム ストロークカウントのストローク数を意識 HR22~24/10秒	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
pull	50	×	6	1	1' 30"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える	300	0:09:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1650	1:14:00