



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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/ビート板は沈めない 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6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	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30	
drill	25 × 6	1	0' 45"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:04:30	
pull	100 × 9	1	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	900	0:15:45	
cho	25 × 6	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00	
swim										
1)	25 × 1	8	0' 30"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒	200	0:04:00	
2)	100 × 1	8	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	800	0:14:40	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:05:00	
Total								2800	1:13:15	



【テーマ】
 姿勢づくり
 ストロークとキックのタイミング
 エアロビック能力の向上
 スピード変化

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【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/ビート版は沈めない 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6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	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:00
pull	100	×	10	1	1' 55"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	1000	0:19:10
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	6	0' 30"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:03:00
2)	100	×	1	6	2' 00"	3	60~70	FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	600	0:12:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2650	1:14:30



2024/12/4 水曜日

【テーマ】
 姿勢づくり
 ストロークとキックのタイミング
 エアロビック能力の向上
 スピード変化

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【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 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 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6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 サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:30
pull	100	×	7	1	2' 05"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	700	0:14:35
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:30
swim										
1)	25	×	1	6	0' 40"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:04:00
2)	100	×	1	6	2' 10"	3	60~70	FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	600	0:13:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2350	1:13:55



【テーマ】
 姿勢づくり
 ストロークとキックのタイミング
 エアロビック能力の向上
 スピード変化

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【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	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 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6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	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:30
pull	100	×	6	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	600	0:14:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:05:00	
swim											
1)	25	×	1	6	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:04:00
2)	100	×	1	6	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	600	0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2200	1:14:30	



2024/12/4 水曜日

【テーマ】
 姿勢づくり
 ストロークとキックのタイミング
 エアロビク能力の向上
 スピード変化

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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' 10"	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 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6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	0:07:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:07:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:07:00
pull	100	×	5	1	2' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	500	0:13:20
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:05:00	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 50"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒	100	0:03:20
2)	100	×	1	4	2' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	400	0:10:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1850	1:14:20	



2024/12/4 水曜日

【テーマ】
 姿勢づくり
 ストロークとキックのタイミング
 エアロビック能力の向上
 スピード変化

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【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' 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 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6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' 20"	2	~50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:09:00
pull	50	×	6	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	300	0:12:00
cho	25	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:04:40	
swim											
1)	25	×	2	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒	100	0:04:00
2)	100	×	1	2	4' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	200	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1350	1:14:20	