



【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/ピード版は沈めない 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:ノーホーダー キック ピート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
drill	25	×	4	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	100	0:03:00
drill	25	×	4	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ピートスイムのタイミング	100	0:03:00
pull	100	×	12	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	1200	0:21:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim										
1)	100	×	6	1	1' 45"	3	60~70	FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
2)	25	×	4	1	0' 40"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	100	0:02:40
3)	50	×	6	1	0' 55"	3	60~70	FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	300	0:05:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2950	1:14:10



【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/ピード版は沈めない 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:ノーホードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	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				100	0:03:20
drill	25	×	4	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ピートスイムのタイミング				100	0:03:20
pull	100	×	11	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				1100	0:21:05
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40
swim														
1)	100	×	5	1	1' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒				500	0:09:35
2)	25	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒				100	0:03:00
3)	50	×	5	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし				250	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00
Total													2700	1:14:20



【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/ピード版は沈めない 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:ノーホードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	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				100	0:03:40
drill	25	×	4	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ピートスイムのタイミング				100	0:03:40
pull	100	×	10	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				1000	0:20:50
cho	25	×	4	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:03:00
swim														
1)	100	×	4	1	2' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒				400	0:08:20
2)	25	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒				100	0:03:00
3)	50	×	4	1	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし				200	0:04:40
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00
Total													2450	1:14:00



【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/ピード版は沈めない 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:ノーホードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	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			100	0:03:40
drill	25	×	4	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ピートスイムのタイミング			100	0:03:40
pull	100	×	9	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			900	0:21:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				100	0:03:20	
swim													
1)	100	×	3	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒			300	0:07:00
2)	25	×	4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			100	0:04:00
3)	50	×	4	1	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし			200	0:04:40
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2200	1:13:50



【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

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' 10"	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 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:05:00
drill	25	×	4	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				100	0:04:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プ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ピートスイムのタイミング				100	0:04:40
pull	100	×	7	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				700	0:18:40
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー					50	0:01:40
swim														
1)	100	×	3	1	2' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒				300	0:08:00
2)	25	×	4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハート HR26~/10秒 15~/6秒				100	0:04:00
3)	50	×	3	1	1' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし				150	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00
Total													1900	1:13:40



【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/ピード版は沈めない 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:ノーボートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:08:00
drill	25	×	4	1	1' 20"	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			100	0:05:20
drill	25	×	4	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ピートスイムのタイミング			100	0:06:00
pull	100	×	5	1	4' 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			500	0:20:00
cho	25	×	2	1	1' 10"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:20
swim													
1)	50	×	3	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒			150	0:06:00
2)	25	×	2	1	1' 15"	8	85~	FR	ハート HR26~/10秒 15~/6秒			50	0:02:30
3)	25	×	4	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし			100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1400	1:14:50