



2024/12/18 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

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	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	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ビ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	



2024/12/18 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

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
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	×	4	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	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ビ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	250	0:05:00
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2700	1:14:20



2024/12/18 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	×	4	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	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ビ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	



2024/12/18 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

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	×	4	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	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ビ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											
			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	×	4	1	1' 10"	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	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 フイあり フ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	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 ハード 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	



2024/12/18 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	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	×	4	1	1' 20"	2	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	100	0:05:20	
drill	25	×	4	1	1' 30"	2	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	100	0:06:00	
pull	100	×	5	1	4' 00"	3	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	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	FR	ハード HR26～/10秒 15～/6秒	50	0:02:30	
3)	25	×	4	1	1' 00"	3	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	